

## **البحث الثالث :**

**” أزمة منتصف العمر وعلاقتها بالسعادة الزوجية لدى المعلمين  
والمعلمات ”**

**المحاضر :**

**د/ نايف بن محمد الحربي     أ/ نهال بنت إبراهيم الحريقي**

**قسم علم النفس التربوي كلية التربية جامعة طيبة**



## " أزمة منتصف العمر وعلاقتها بالسعادة الزوجية لدى المعلمين والمعلمات "

أ/ نهال بنت إبراهيم الحريقي

د/ نايف بن محمد الحربي

### • مستخلص الدراسة :

هدف البحث إلى الكشف عن مدى انتشار أزمة منتصف العمر وعلاقتها بالسعادة الزوجية، لدى عينة بلغت (٤٣٦) من معلمي ومعلمات المدينة المنورة، طبق عليها مقياس أزمة منتصف العمر، ومقياس أسباب أزمة منتصف، ومقياس السعادة الزوجية، ومقياس سمات الشخصية، وأسفرت النتائج عن غياب أزمة منتصف العمر لدى العينة، وارتباطها سالباً مع السعادة الزوجية، وعدم وجود فروق جوهرية تبعاً للنوع أو العمر في أزمة منتصف العمر، بالإضافة إلى وجود فروق جوهرية في الأزمة تبعاً للدخل الأسري لصالح ذوي الدخل الأدنى؛ وفروق جوهرية تبعاً لعدد الأبناء لصالح العدد (١ - ٢)، وكذلك عن وجود فروق في أزمة منتصف العمر تُعزى للحالة الاجتماعية لصالح الأراذل، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة في سمة العصابية لصالح مرتفعي الأزمة، وفي بقية السمات (الانسيابية، المقبولية، الضمير اليقظ، الانفتاح) لصالح منخفضي الأزمة، وأخيراً أسفرت النتائج عن وجود أثر دال إحصائياً للأسباب المهنية والنفسية والاجتماعية والسيكولوجية والأسرية في ارتفاع أزمة منتصف العمر.

الكلمات المفتاحية: أزمة منتصف العمر، السعادة الزوجية، سمات الشخصية.

### " Mid Life Crisis and its relation with Marital Happiness among Teachers "

#### Abstract:

**M**idlife is one of the critical turning points in our lives. This study aims to measure the prevalence of midlife crisis and its relation to marital happiness in middle aged adults. An additional objective is to investigate the demographic and personal differences in terms of the given variable. To achieve such objectives, several scales (MCS, TLMC, MHS, and PTS) were applied to a sample of (436) teachers aged (35-60) years old in Al-Medina Al-Monawara. The analysis of the collected data revealed that there is no sign of a midlife crisis in teachers. Furthermore, the two variables are negatively correlated with a great significance. The analysis also indicated that the midlife crisis affects individuals who earn low income, have fewer children or suffer from widowhood. However, It has been found that midlife crisis is not influenced by age or gender. Not to mention the fact that personality traits have a significant effect. Neuroticism has a positive impact on the midlife crisis. On the other hand, the other big five factors, namely: extraversion, conscientiousness, agreeableness and openness have a negative influence on midlife crisis. Last but not least, midlife becomes a crisis due to professional, psychological, social, physiological and familial triggers.

**Keywords:** Midlife Crisis, Marital Happiness, Personality Traits.

### • مقدمة :

تعتبر "هوية الأنا" Ego Identity أحد جوانب النمو التي بلورها أريكسون Erikson (1964;1968;1980;1982) ضمن نظريته في النمو النفسي

الاجتماعي، وترجمها مارشا Marcia (1967; 1966) ضمن نموذج عن رتب الهوية. وقد أكد أريكسون Erikson على أن الهوية تمثل حالة داخلية للفرد تتضمن إحساسه بالتفرد والوحدة والتماثل والاستمرارية (المجنوني، ٢٠١٠: ٢٧١).

وتهتم نظرية أريكسون بما يسمى بأزمة الهوية، حيث يواجه الفرد أثناء تشكيل هوية الأنا ما يسمى بـ "الأزمات النفسية"، والتي تعد نتاجاً للأنا، والجسد، والمجتمع (الشيخ وعطا الله، ٢٠٠٩: ٨٤: ٥٩٥: ٢٠١٠: Zhang). ولا يقصد بالأزمة كارثة من نوع ما، بل هي بمثابة نقطة تحول تُعد إما مصدراً لنشأة قوة الفرد وتكامله، أو لسوء توافقه (أبو أسعد، ٢٠١٠: ١٢١)، حيث يتخذ التعبير عن هذه الأزمات أحد اتجاهين أحدهما يتضمن خاصية مرغوبة، والآخر ممقوتة، وهذه الأخيرة هي المسؤولة عن استحداث العديد من المشكلات، التي يتوقف على حلها انتقال الفرد إلى المرحلة العمرية التالية (زهران، ٢٠٠٥: ٨٧). فالأزمة هي عملية البحث في الذات، من خلالها يواجه الفرد هويته الفعلية، والهويات البديلة المتاحة (Shanahan & Pychyl, 2007: 903)، مما قد يوقعه ضحية لها.

وتمثل أزمة منتصف العمر الأزمة السابعة من أزمات النمو الثمانية وفقاً لأريكسون Erikson (33-32: 1982)، والتي تظهر ضمن مرحلة "الإنتاجية مقابل الركود"، المعروفة بـ "منتصف العمر" (Erikson, 1980: 103؛ الغامدي، ٢٠١٠ ب: ١٩؛ علاونة، ٢٠١٢: ٢٦٤)، أو كما أطلق عليها صادق وأبو حطب (١٩٩٨: ٤٧) مرحلة "بلوغ الأشد". استناداً إلى وصفه تعالى لأوجها حيث يقول ﷻ: ﴿حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً﴾ (الأحقاف: ١٥).

وبالرغم من أن الإنتاجية هي القطب المرغوب لهذه المرحلة (ألين، ٢٠١٠: ٢٩٣)، بوجه تكتسب الأنا فاعليتها، إلا أن اضطراب نمو الأنا قد يتجه نحو المبالغة في الإنتاجية بدرجة غير تكيفية (سوء التكيف) (الغامدي، ٢٠١٠: ٣٧)، والأسوأ من ذلك هو سيطرته في القطب الممقوت متمثلاً في الركود (الشذوذ)، والذي ينجلي في انفماس الفرد في ذاته، واهتمامه فقط براحته (الزهراني، ٢٠٠٥: ٤١). وتجدر الإشارة إلى أن أريكسون Erikson (32: 1982) أطلق على قطبي المرحلة بفعايلها ومقابلها المرضي المتمثل في سوء التكيف أو الشذوذ مصطلح "أزمة"، إلا أن بعض الباحثين أفرد الضد المرضي لبندرج تحت مصطلح "أزمة منتصف العمر midlife crisis" (Jaques, 1965; Shek, 1996). وهو نطاق البحث الحالي. الذي تناولته الدراسات عبر التاريخ بمسميات مختلفة كأزمة الهوية الثانية (Comfort, 1980: 69)، أو سن اليأس (Werner, 1939: 1441). ومهما اختلفت المسميات فلا خلاف لدى الباحثين في تعدد العوامل التي قد تؤثر على حدوثها كالتنوع (محمود، ٢٠٠٨)، وسمات الشخصية (McFadden & Bertrand, 2001)، والحالة الاجتماعية (Lachman & Bertrand, 2001)، وغيرها. وأيضاً مهما اختلف الأثر فالمشكلة في أنه قد

(١) مصطلح طبي فيسيولوجي يُطلق على فترة انقطاع الحيض وتوقف الإجاب لدى الإناث. وعليه يعد قاصراً في وصف مرحلة منتصف العمر لدى الذكور (النبال، ٢٠٠٨: ١٥)، وغير دقيق كفاية في وصفه لها لدى الإناث (السيد، ٢٠٠١: ٧٥٩؛ أحمد، ٢٠٠٩: ١٣٨٣).

يمتد ليطال بعض الأبعاد في حياة الفرد كسعادته بشكل عام أو سعادته الزوجية بشكل خاص، الأمر الذي حدا بالباحثين لدراسة الموضوع، ومحاولة الكشف عن حقيقته والأسباب الكامنة خلفه إن ثبت وجود الأزمة.

#### • مشكلة البحث :

يوجد العديد من المؤشرات التي تعكس وجود أزمة يعاني منها العرب في منتصف حياتهم، فمن جهة وجه الإعلام موجة كبيرة من الإدانات حول ما تخلفه هذه الأزمة من مشكلات تضر بالكيان الأسري بشكل عام (بيطار، ٢٠٠٩؛ الجابر، ٢٠١٠؛ الفيصل، ٢٠١١؛ بهاء الدين، ٢٠١٢). ومن جهة أخرى تناولتها الدراسات في السياقين المباشر وغير المباشر. ففي السياق الأول قامت النبال (٢٠٠٨) بالتحقق من وجودها لدى الذكور، أما محمود (٢٠٠٨) فقد حددت الفروق الكامنة بين النوعين عند حدوثها. أما في السياق الثاني فقد تناولت بعض الدراسات مشكلات العنف (الزعمي، ٢٠٠٩؛ آل سعود، ٢٠١١)، والطلاق (الغامدي، ٢٠٠٩؛ الخطيب، ٢٠٠٩)، والتفكك الأسري (قازان، ٢٠٠٥؛ الحربي وعبدالمعطي، ٢٠١١) والخيانة الزوجية (ربيع وحبیب، ٢٠٠٩)، والاضطرابات الأسرية (الجهني، ٢٠٠٨؛ الصويان، ٢٠٠٩)، وغيرها. حيث يرى الباحثان أن السبب الكامن خلف هذه المشكلات في منتصف العمر تحديداً، قد يرجع إلى إخفاق أحد الوالدين أو كلاهما في تجاوز هذه الأزمة، والذي قد يظهر جلياً في الأسر التي صمدت لعشر سنوات أو أكثر دون مشاكل تذكر، فأزمة منتصف العمر هي نتاجا للعديد من المشكلات، وقد تكون سببا لها، ولذلك فالباحثان يهدفان إلى الكشف عن حقيقة وجود أو عدم وجود أزمة في منتصف العمر والكشف عن الأسباب التي تكمن خلفها وعلاقتها بالسعادة الزوجية لدى الأفراد إن وجدت. وبالتالي يمكن صياغة تساؤلاتها كما يلي:

- « هل توجد أزمة منتصف العمر لدى المعلمين والمعلمات؟
- « هل توجد فروق في أزمة منتصف العمر تبعاً لكل من: النوع، الدخل الأسري، وجود أبناء مراهقين، العمر، الحالة الاجتماعية، عدد الأبناء.
- « هل توجد فروق في أزمة منتصف العمر تبعاً للعوامل الخمس الكبرى للشخصية (الإنبساطية/ العصابية/ الضمير اليقظ/ المقبولية/ الانفتاح)؟
- « ما أسباب أزمة منتصف العمر لدى المعلمين والمعلمات؟
- « هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات المعلمين والمعلمات في أزمة منتصف العمر والسعادة الزوجية؟

#### • أهداف البحث :

- يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن:
- « مدى انتشار أزمة منتصف العمر لدى المعلمين والمعلمات؟
- « الفروق في أزمة منتصف العمر تبعاً لكل من: النوع، الدخل الأسري، وجود أبناء مراهقين، العمر، الحالة الاجتماعية، عدد الأبناء.
- « الفروق في أزمة منتصف العمر تبعاً للعوامل الخمس الكبرى للشخصية (الإنبساطية/ العصابية/ الضمير اليقظ/ المقبولية/ الانفتاح)؟
- « أسباب أزمة منتصف العمر لدى المعلمين والمعلمات؟

## « العلاقة الارتباطية بين درجات المعلمين والمعلمات في أزمة منتصف العمر والسعادة الزوجية »

### • أهمية البحث :

لم يحدد المجتمع السعودي موقفه من أزمة منتصف العمر بين المجتمعات العالمية التي تناولتها بالبحث، فبينما توصل المضى (١٩٩٥) - الذي اقتصر في دراسته على الذكور دون الإناث - إلى عدم وجودها، إلا أنه أكد على أن الأزمة قد تتواجد في مراحل متقدمة من حياة الأفراد. وعليه يمكن تحديد الأهمية الرئيسية لهذا البحث في محاولته الكشف عن حقيقة وجود أو عدم وجود أزمة منتصف العمر لتحديد موقف المجتمع المحلي منها بشكل أدق، مما قد يساعد في الحد من الصراع القائم بين الباحثين حول هذه الأزمة الذي بدأ منذ الستينيات (Jacques, 1965). وكونها تهتم بشكل خاص بمربي الأجيال، الذين ألقى على عاتقهم مهمة رعاية وتوجيه شباب الغد وعماد المستقبل في الإطارين الوالدي أو التعليمي، يضفي لأهميتها قيمة إضافية. كما أن لتزايد عدد الدراسات التي تُسلط الضوء على الاضطرابات المصاحبة لمنتصف العمر، دوراً في تصعيد أهمية البحث. فهي تارة تؤكد على تزايد حالات الانفعال والقلق (Huffman et al, 2005: 48)، وتارة على المزاجية وعدم الرضا (Evans, 2008)، وتارة على الإجهاد والإحباط (Kowalczyk et al., 2008: S151)، وأخرى على الشعور بالندم وانخفاض تقدير الذات (Carr, 2005: 240)، وعلى مختلف المشاكل التكيفية (Chandra, 2011: 18).

كما تتزايد أهمية هذا البحث لمحاولته الكشف عن علاقة أزمة منتصف العمر بالسعادة الزوجية، والتعرف على إحدى العقبات التي قد تقف حائلاً دون تكوين أسر سعيدة منتجة، قد تؤثر على بناء المجتمع بشكل عام إذا ما أظهرت النتائج فعلياً وجود الأزمة.

### • مصطلحات البحث :

#### • مرحلة منتصف العمر (الرشد) Midlife (Adulthood) :

عرف كاتشاديادورين Katchadourian (1978) - في كتاب الرشد Adulthood الذي حرره أريكسون - هذه المرحلة بأنها مرحلة النضج والنمو الكامل، أي أنها المرحلة التي يبلغ فيها الفرد أقصى حجم وقوة وإنتاجية مقارنة بباقي مراحل حياته، وفيها تزداد قدرته على تحمل المسؤولية والتعامل مع المسائل الشخصية. بينما عرفها أريكسون Erikson (1968) على أنها القدرة على رعاية الأفراد الذين يرتبط معهم في وحدة متكاملة.

ويعرف الباحثان هذه المرحلة إجرائياً بأنها الفترة من الحياة التي تنحصر ما بين سن (٣٥) وحتى (٦٠) عاماً والتي يرافقها غالباً تغيرات فسيولوجية ونفسية واجتماعية، وتتميز بتفرداها بهويتها الخاصة التي تتمثل في الرعاية والاهتمام، والتي تُقدر من خلال استجابة الأفراد على استمارة البيانات الأولية المستخدمة في البحث.

### • أزمة منتصف العمر Midlife Crisis :

تؤكد بيرتني (2011) Bertini على ضرورة التفريق بين المرحلة الانتقالية لمنتصف العمر midlife transition وأزمة منتصف العمر، فبينما تستغرق الأولى فترة طويلة من حياة الإنسان، يُفترض بالثانية أن تتخللها. وبالرغم من أن أزمة منتصف العمر هي إلا فترة قصيرة يمر بها الفرد في مرحلة الرشد المتوسط، إلا أن لها تأثيراً قوياً عليه. وعلى ذلك يعرف كل من جابر وكفاي (١٩٩٢) أزمة منتصف العمر على أنها أزمة تحدث خلال سنوات منتصف العمر، تتمثل في المشكلات الصحية والاهتمامات الجنسية والتهديد الذي يمثله العاملون الأصغر سناً. بينما عرفتها بوستن (2005) Boston على أنها الوقت الذي يشكك فيه الفرد في القيم القديمة، ويسعى وراء اتجاهات جديدة.

ويعرف الباحثان أزمة منتصف العمر إجرائياً على أنها حالة من الاضطراب النفسي تصيب الأفراد في منتصف العمر، تتغير فيها أولوياتهم وقناعاتهم، وقد تصدر عنهم سلوكيات غير توافقية مقارنة بمن حولهم أو ممن هم في مثل سنهم، والتي تُقدر من خلال الدرجة التي يحصلون عليها عند تطبيق مقياس أزمة منتصف العمر المستخدم في البحث، بحيث تشير الدرجة العليا إلى ارتفاع حدة الأزمة، والدرجة الدنيا إلى انخفاضها.

### • السعادة الزوجية Marital Happiness :

عرف سمرز- فلانجين (2012) Sommers-Flangan السعادة الزوجية على أنها شعور الفرد بأنه ذو قيمة وأهميه بالغة بحيث لا يمكن الاستغناء عنه. أما كريغ (2012) Craig فيعرف السعادة الزوجية على أنها العثور على شخص يلتزم بالحياة الزوجية وتبعاتها طوال عمره.

ويعرفها الباحثان إجرائياً على أنها مقدار سعادة الفرد في جملة الأبعاد المتعلقة بالحياة الزوجية كالحب، والتفاهم، والعلاقة الزوجية، والعادات الشخصية للشريك وتحمل المسؤولية، والتواصل، واتخاذ القرارات، وقضاء أوقات الفراغ، والعلاقة الجنسية، وتربية الأبناء، وغيرها والتي تُقدر من خلال الدرجة التي يحصل عليها عند تطبيق مقياس السعادة الزوجية المستخدم في البحث، بحيث تشير الدرجة العليا إلى ارتفاعها والدرجة الدنيا إلى انخفاضها.

### • أدبيات البحث :

#### • أولاً : أزمة منتصف العمر :

في الستينيات والسبعينيات ظهر مفهوم أزمة منتصف العمر نتيجة للمغالاة في أهمية العوامل البيولوجية من جهة، ونتيجة لزيادة شعبية مدرسة التحليل النفسي من جهة أخرى، وعليه تارجحت ظاهرة وجود ما يسمى بأزمة منتصف العمر ما بين المؤيدين والمعارضين منذ ذلك الوقت وحتى الآن (Wahl & Kruse, 2005: 24). فمن جهة أكد جاكويوس Jacques (1965: 502) على أن هناك لحظات حرجية تمر بالأفراد خلال مراحل حياتهم، ومن بينها أزمة منتصف العمر التي قد تستمر لعدة سنوات. كما أكد ليفنسون وآخرون Levinson et al (1978: 19) في دراساتهم على أن غالبية الأفراد يمرون بمرحلة انتقالية في منتصف العمر midlife transition، والتي تظهر ما بين سن الأربعين وحتى

الخامسة والأربعين، وتستمر ما بين أربع إلى خمس سنوات. أما جولد Gould (310: 1978) فأكد على أن الأفراد قد يمرون بأزمة منتصف العمر منذ سن الخامسة والثلاثين وحتى الخامسة والأربعين، والذي يظهر في شعورهم بضيق الوقت المتبقي لهم في الحياة، وقرب انتهائه من غير تحقيق أهدافهم. ويتفق مع من سبق فرانسوي Franzoi (287: 2011) بتأكيد على أن أزمة منتصف العمر ليست خرافة، فعلى الأقل واحد من عشر أفراد يعانون من أزمة تتعلق بالعمر، والتي تستمر في الذكور من (٣) وحتى (١٠) سنوات، أما الإناث من سنتين وحتى (٥) سنوات. كما أفاد كل من الحبيب (٢٠١٢)، والمطوع (٢٠١٣) بـ أن أزمة منتصف العمر تشيع لدى كثير من أفراد المجتمع المحلي.

ومن جهة أخرى يرى وايتن وآخرون Weiten et al. (351: 2009) أنه منذ بداية الدراسات حول موضوع أزمة منتصف العمر فشلت الكثير من الأبحاث في رصد أي تغيرات نفسية أو انفعالية للأفراد في منتصف العمر، وأن ما اعتمد عليه ليفنسون Levinson وجولد Gould في دراستيهما كان معتمدا على خرافات وأساطير، أثبتت دالاتها لدى حالات فردية. وهذا ما أكدته أيضا كل من هيدليند وإبرسون Hedlund & Ebersole (1983) في دراستهما التي عمدا فيها إلى اختبار نظرية ليفنسون Levinson في إعادة تقييم الحياة في منتصف العمر، حيث توصلا إلى أن ما يسمى بأزمة منتصف العمر لا علاقة لها بمرحلة منتصف العمر، وقد عزو ما توصل له ليفنسون إلى بعض المواقف الحياتية الحرجة. كما يؤكد برنامج الأبحاث التابع لمؤسسة ماك آرثر والخاص بالنمو الناجح لمرحلة منتصف العمر (MIDMAC) على أن مرحلة منتصف العمر فترة حميدة، قد تنتهي بالعديد من الاحتمالات (Anderson et al., 2012: 243).

وبالرغم من كل الاهتمام الذي لقيته ظاهرة أزمة منتصف العمر في بحوث ودراسات الغرب إلا أن الأبحاث التي تدعمها ما تزال ضعيفة إلى حد ما (Hermans & Oles, 1999: 1403). ولذلك يرى العديد من الباحثين أن مفهوم أزمة منتصف العمر ما هو إلا أسطورة ظهرت نتيجة المبالغة في تبسيط الأنماط المختلفة لغالبية الأفراد الذين لا يعانون من اضطرابات حقيقية (Gaudette & Courter: 2011: 30)، وأن هذه الأزمة ما هي إلا مُخترع ثقافي أنتجه الأمريكيون (Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2011: 337).

ويستخدم مصطلح أزمة منتصف العمر لوصف العديد من التجارب الشائعة في هذه المرحلة، من اضطرابات في الشخصية وتغيرات مفاجئة في الأهداف ونمط الحياة، والتي تنتج عن إدراك الأفراد بتقدمهم في العمر وتأخر الوظائف الجسدية والتزامهم بأدوار مزعجة أو حتى غير مرغوبة (Wethington, 2000: 86). وعلى ذلك يعرفها ليفنسون Levinson بأنها محاولة الفرد لإعادة تقييم حياته وترتيب أولوياته، والتي تحدث نتيجة لتغير نظرة الفرد نحو إنجازاته، ومدى قيمتها وأهميتها في إطار الحياة التي عاشها وما تبقى منها للعيش (Staudinger & Bluck, 2001: 12). أما جعفر (٢٠٠٧: ١٥٨) فيعرفها بأنها حالة تحدث فيها العديد من التغيرات العقلية والنفسية والاجتماعية والفسيولوجية، وهي المرحلة التي تتراجع فيها قدرة الفرد على تعلم الأشياء الجديدة وتزداد رغبته في الوحدة.



وعرفها أندرسون وتايلر Andersen & Taylor (376: 2008) على أنها صدمة يمر بها الفرد، تحدث نتيجة شعوره بأن هناك نقصاً في حياته، تجعله يركز على ما فشل في تحقيقه على الصعيدين المهني والأسري، أو أن تسلط تركيزه على أشياء لم يسعى أساساً إلى تحقيقها. أما وولف وآخرون Wolfe et al. (1990: 958) فيعتقدان أنها الجسر الذي يربط ما بين مرحلتين مهمتين في الحياة وهما الشباب ومنتصف العمر، ويعرفانها على أنها الفترة الحرجة التي تؤثر بشكل كبير على مهنة الفرد، وأسرته، وشعوره نحو ذاته، ومجتمعه، وهي فترة التغيرات والنمو في بناء الحياة.

إن غالبية التعريفات السابقة إن لم يكن جميعها تعكس التأثيرات السلبية لهذه الأزمة، وهو ما يتوافق مع نظرة المجتمع لها. حيث وصف معظم أفراد العينة في دراسة لويتهنجتون وآخرون Wethington et al. (597: 2004) أزمة منتصف العمر بمجموعة من التعبيرات السوداوية السلبية، وفي ذلك يقول ستون Stone (27: 2008):

"إن الغرض من وجود أزمة منتصف العمر هو تقوية الفرد لا إضعافه، فحينما يدرك مدى تقدمه في حياته، وعندما تتغير نظراته للمستقبل لنظرة إيجابية، سيشعر بطاقة وحيوية أكبر لممارسة ما تبقى له."

كما يؤكد المطوع (٢٠١٣ ب) على أن مرحلة منتصف العمر هي مرحلة نعمة وليست أزمة فقد أسماها القران بـ "مرحلة الشكر" وليس بأزمة منتصف العمر، حيث يقول /: ﴿ حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ ﴾ (الأحقاف: ١٥)، فبسبب هذه المرحلة تنتاب الأفراد مخاوف كثيرة كالشيخوخة والموت والإصابة بالأمراض والضرع من التغيرات الفسيولوجية وعدم تحقيق الأهداف، وحتى لا يميل سلوك الفرد نحو الطلاق أو الانحراف أو ارتكاب المحرمات يحتاج إلى الشكر والصبر والدعاء والتعامل مع هذه المرحلة بحكمة وإيمان.

ولقد لخصت كوللين Collin (145-148: 1979) في دراستها الأسباب الكامنة خلف أزمة منتصف العمر، يأتي في مقدمتها الخوف من الموت وإدراك حقيقة الفناء، ومن ثم الإحساس بضيق الوقت وقلة الإنجازات أو عدم الرضا عنها، والبحث عن أهداف جديدة، وظهور بعض الغرائز الغائبة، وتغير الأدوار الاجتماعية، والإحساس بالتقدم في العمر وتأثيره على الجوانب الجنسية. وتضيف ليرير Lear (1973) إلى هذه القائمة تدني الإفرازات الهرمونية، وسقوط الشعر، وتضاؤل القدرة الجنسية، وكثرة الضغوط، واستقلال الأبناء، ووفاء الآباء، وتدني قيمة العمل، ومرض الأصدقاء، وضياح الفرض، والإمكانات التي لم تُشبع. ويرجع الفضل لمحمود (٢٠٠٨) في تقسيم هذه الأسباب وتفنيداً في (٦) أبعاد رئيسية في مقياسها الذي أطلقت عليه مسمى "محددات أزمة منتصف العمر"، وهي:

١١ أسباب مهنية: والتي تشمل جميع الضغوط الخاصة بالعمل من ضغوط، وأعباء، وفقدان الوظيفة أو الانتقال منها، والتقاعد، وتدني الأداء الوظيفي، وغياب الثناء والتقدير.

« أسباب أسرية: والتي تشمل استقلال الأبناء، والخيانة الزوجية، وممارسة أدوار الآخرين، والشعور الزائد بالمسؤولية، والخلافات الأسرية، وعقوق الأبناء.  
« أسباب فسيولوجية: والتي تشمل انقطاع الحيض للإناث، والضعف الجنسي وتدهور الصحة العامة وفقدان الخصوبة وعدم القدرة على الإنجاب، وكذلك تشمل الأسباب الفسيولوجية التغيرات الجسمية من ترهلات وتجاعيد وسمنة وظهور الشيب، وفقدان الهمة والنشاط.

« أسباب اجتماعية: وتشمل خيانة أحد الأصدقاء، واليأس من الآخرين، وتغير مجرى الحياة والشعور بمرارة الواقع، وفقد المساعدة الاجتماعية، والعزوبة أو العنوسة.

« أسباب نفسية: وتشمل التوتر الدائم، وفقدان معنى الحياة، والفشل في تحقيق الأهداف، وانعدام الطموح، والضراغ العاطفي، والفتور الجنسي، والخوف من الشيخوخة والتقدم في العمر، والإحساس بالعجز، والخوف من الموت، وصراع القيم والمبادئ.

« أسباب صدمية: وتشمل الإصابة بمرض مزمن، أو استئصال أحد الأعضاء، أو الطلاق أو الترمل أو وفاة أحد الأبناء أو الوالدين أو أحد الأصدقاء.

وقد اختلف توجه كل من بريفرمن وباريس Braverman & Paris (1993: 652)، والنيال (٢٠٠٨: ٣١)، والحسيني (٢٠٠٢: ٧٨) عن غالبية المنظرين. فالأولان ركزا على مرحلة الطفولة وهما يؤكدان على أن سبب الأزمة يرجع إلى الحرمان في هذه المرحلة، وأن الإنجازات التي حققها الأفراد في منتصف عمرهم ما هي إلا حيلة دفاعية لتعويض هذه المشاعر، إلا أن هذه الحيلة ما تلبث أن تتبعر عند مواجهة واقع التقدم في العمر، وأن أزمة منتصف العمر ليست فقط انعكاسا للبحث عن الشباب الضائع، بل إنها صرخة يائسة لطفولة منبوذة. أما الثانية فقد ركزت على مرحلة المراهقة، فهي ترى أن السبب في أزمة منتصف العمر يكمن في فشل الفرد في تكوين هويته في مرحلة المراهقة، والذي يعمل كعاملا مرسبا في تكوين الأزمة بسبب ما يقع فيه من تشتت للدور أو تمييعه والذي عزته إلى وجهة نظر مارشا Marcia في فشل المراهق الذي يؤخذ أربعة أوجه، يشكل تمييع الدور Role Confusion أحدها. وعزت الأخيرة سبب أزمة منتصف العمر إلى مرحلة الشباب، حيث تؤكد على أن سبب الأزمة يرجع إلى أسطورة النضج Maturity Myth؛ فمنذ الصغرى يقود الآباء والمعلمون أبنائهم إلى الاعتقاد بأن الخيارات الصحيحة تضمن لهم حياة مريحة مما يقودهم بالتأكيد إلى النضج، ووفقا لهذه الأسطورة فإن حياة الفرد الناضج ستكون مستقرة بسبب كافة الخيارات الصحيحة والجيدة، التي اتخذت باستحسان من الأسرة والمجتمع، ومن هنا تنبثق العديد من الأزمات والضغط بسبب مجموعة الآمال والتطلعات التي قد لا تكون حقيقية، فقد تختلف جوانب هذه المرحلة عما كان متوقعا لها في فترة العشرينات.

وتتجلى أعراض أزمة منتصف في انعدام الهدف، وفقد المتعة في الحياة، والإحساس بالفراغ والريبة، وانعدام التركيز، والحزن (Collin, 1979: 144)، والاكتئاب المستمر، والأرق، وشدة الانفعال، والبحث عن المتعة والمرح طوال

الوقت، والهوس بالجنس (Arterburn & Shore, 2008: 24-29)، وانعدام المسؤولية الذي غالباً ما يظهر في سلوك البذخ (Adler, 2007: 106).

وقد يتصابى الذكور بحثاً عن مخرج، فيميلوا إلى معاكسة الفتيات، وارتداء ملابس الشباب، واستخدام النكت التي تُظهر الرجولة والقدرات الجنسية العالية، وطرح موضوع تعدد الزوجات بين الحين والآخر، والتفكير في الحصول على زوجة مثيرة ذات رغبة في الاستمرار بالحياة، وعليه قد تسلك الزوجة سلوكاً تحاول من خلاله إثبات أنها ما زالت صغيرة بالتصرف بصبيانية، أو أنها قد تصبح أكثر عناداً وتشبهاً برأيها (أبو أسعد والشامي، ٢٠١٢: ١٢٣ - ١٢٦).

ويرى عبدالرحمن (٢٠٠٨: ٣١٩) أن هناك اختلافاً بين الأفراد في أعراض الأزمة، والتي تظهر ضمن أحد الأشكال التالية:

- « الشعور بالآلام الأزمة والتحمل في صمت، وظهور أعراض نفس جسمية مثل آلام في البطن، أو المفاصل أو الصداع.
- « العزلة والإنطواء، وممارسة الواجبات في أدنى مستوى ممكن.
- « الزهد في الحياة والإنصراف للعبادة.
- « الاستغراق في العمل والنشاط والنجاح، على أمل تعويض الإحباط والفشل في الحياة الماضية، بإنجازات حاضرة.
- « التصابي وتقليد المراهق في ملبسه أو سلوكياته.
- « الأمراض النفسية كالقلق والاكتئاب، والجسدية.. الخ.

#### • ثانياً : السعادة الزوجية :

يعد مصطلح "السعادة" و"النجاح" و"الرضا" و"التوافق" من أكثر المصطلحات استخداماً لوصف العلاقة الزوجية (Al-Othman, 2012: 218). والسعادة الزوجية على وجه الخصوص هي بمثابة إقرار من الزوجين بمدى جودة الحياة التي تشاركاها منذ إعلانهما زوجاً وزوجة، كما أنها تعبر عن الحالة الذهنية التي يمران بها، والتي تعبر عن منافع الزواج من وجهة نظريهما (Fincham, 594: 2009). والزواج السعيد يهيئ لكلا الطرفين بيئة تتسم بالحنان والفهم، ويعطي للزوجين فرصة الوصول إلى توافق ناضج وعلاقات دافئة، وتحقيق الذات والإشباع الكامل والحفاظ على الكرامة، والحد من الخلافات، كما أنه يساهم في النمو السوي للشخصية، ويهيئ للطفل الفرصة لكي يختبر السلطة والنظام في صورة مقبولة، ويسهل عليه عمليتي التوحد الأنثوي والذكوري بشكل سليم (باشا، ٢٠١٠: ١٣).

وتحتاج السعادة الزوجية إلى سعي دؤوب وجهد متواصل من كلا الزوجين، ليس فقط لتحقيقها، وإنما لتغذيتها وإطالتها (المطوع، ٢٠١٣: ١). وفي ذلك يؤكد كفاي (٢٠٠٢: ٢٣) على أن السعادة الزوجية ليست عملية عشوائية ولا تتحقق بالمصادفة، فهي ثمرة سلوك قصدي وعمدي في معظمه، يصدر عن كل زوج يهدف إلى إسعاد الزوج الآخر، فالشعور بالسعادة الزوجية هو شعور انفعالي داخلي، منفصل إلى حد ما عن الانفعال والأساليب السلوكية الواجبة التي يقوم بها كل من الزوجين تجاه الآخر، فهي شعور يترتب على الأعمال التي

يقوم بها كل من الزوجين، وعلى إدراك كل منهما للدوافع والنيات التي تقف وراء سلوك الطرف الآخر وأعماله.

وتعد السعادة الزوجية أمراً ذاتياً، وعليه يصعب تحديدها أو قياسها أو تقديرها كمياً أو الحسم قطعياً في ماهيتها على مستوى عالمي، فالسعادة تعني شيء مختلف للأفراد (Harvey, 2008: 19). إلا أن الدراسات حاولت وضع تعريف لهذا المفهوم، حيث يرى أماتو Amato (61: 2007) أنه مصطلح يستخدم لوصف جودة العلاقة الزوجية، وهو الشرط الأساسي لعلاقة زوجية عالية الجودة. أما القطاع (٢٠٠٩: ١٠٠) فعرفت السعادة الزوجية على أنها حالة تنشأ في أساسها عن إشباع الرغبات الإنسانية كما وكيفا، وقد تسمو إلى مستوى الرضا الروحي ونعيم التأمل. كما عرفت بليمهوب (٢٠١٢: ١٩) على أنها انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة الزوجية، أو أنها انعكاسات لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، ومدى شدة هذه الانفعالات.

والمتتبع لمصطلح السعادة الزوجية في أدبيات الدراسات بشكل عام يجد تداخلاً كبيراً بينه وبين مفاهيم أخرى كالتوافق الزوجي Marital Adjustment، والاستقرار الزوجي Marital Stability، والنجاح الزوجي Marital Success (القشعان، ٢٠٠٨: ٤٦). إلا أن أبو أسعد (٢٠٠٥: ١٥) يؤكد على اختلاف هذه المفاهيم الثلاث وهو يرى أن التوافق الزوجي يضم تحت مظلته مفهومي السعادة الزوجية والرضا الزوجي Marital Satisfaction، والذي يتمثل في الاختيار المناسب والاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها والحب المتبادل بين الزوجين والإشباع الجنسي، وتحمل المسؤوليات الزوجية، والقدرة على حل المشكلات، والاستقرار الزوجي. بينما يعد الرضا الزوجي أحد أبعاد التوافق الزوجي الأربع التي ذكرها سباينر Spanier والتي تشمل إلى جانب الرضا، الانسجام الزوجي، والتماسك الزوجي، والتعبير عن المحبة والعطف (أبو أسعد، ٢٠٠٧: ٢٦٤). وفيما يتضمن التوافق الزوجي التحرر النسبي من الصراع والاتفاق على المواضيع المشتركة، يشير النجاح الزوجي إلى تحقيق واحد أو أكثر من الأهداف التالية: الدوام، والرفقة، وتحقيق التوقعات، أما السعادة الزوجية فهي استجابة عاطفية للفرد، أي أنها ظاهرة فردية بعكس التوافق والنجاح اللذان يُعدان إنجازاً ثنائياً (Amato et al., 2007: 43؛ الخولي، ٢٠١١: ١٨).

وتفرك العبيدلي (٢٠٠٧: ١٩١٨) بين هذه المفاهيم الثلاث، فهي ترى أن التوافق الزوجي عبارة عن نمط من التوافقات الاجتماعية يهدف من خلالها الفرد إلى إقامة علاقات منسجمة مع قرينه، وهذا يشمل شعور كلا الزوجين بإشباع حاجاتهما الجسمية والعاطفية والاجتماعية، مما ينتج عنه حالة الرضا عن الزواج أو الرضا الزوجي، فالرضا الزوجي هو المحصلة النهائية، بينما التوافق الزوجي يشمل المحصلة إلى جانب العوامل والأسباب المؤدية لها، وتعتبر السعادة الزوجية هي نتاج لهذه المحصلة، فهي نتاج للرضا الزوجي والتوتر الزوجي، اللذان يحددان مستويات السعادة الزوجية، وعليه يعتبر الرضا والسعادة الزوجية نتائج لوجود التوافق الزوجي، وما يؤثر على التوافق سواء بالسلب أو الإيجاب يؤثر أيضاً على كل من الرضا والسعادة الزوجية.

وتتأثر السعادة الزوجية بالعديد من العوامل، حيث يعتقد ماسلو Masloe أن إشباع الحاجات الأساسية البيولوجية والنفسية والاجتماعية ومواجهة الصعاب تعتبر مصدراً أساسياً للشعور بالسعادة بشكل عام (اليحسوي، ٢٠٠٦: ٩٤٦)، ويصعب على الزوجين الوصول إلى السعادة الزوجية إذا لم يتوافر الحد الأدنى من الاحتياجات المادية كالمأكل والمشرب والملبس، والاحتياجات المعنوية كالشعور بالحب والطمأنينة والشعور بالانتماء إلى الجماعة (الخطيب، ٢٠٠٧: ١٦٠).

وقد أظهرت الدراسات أن هناك فرضاً أساسياً بُنى عليه بقية العوامل المؤثرة على السعادة الزوجية، وهو يتعلق بمتصل ذي قطبين متعاكسين يتراتب الزوجان عليه فيما بينهما، كالأثرة ومقابلها الإيثار، أو الأنانية ومقابلها الآخرة، أو رعاية النفس ومقابلها رعاية الآخر، حيث يرتبط بهذه المشاعر تحمل الزوجين لمسئولياتهما عن مشاعرهما وسعادتهما مما يترتب عليه عدم الحاجة إلى الالتزام أو الإيجار، فالعطاء النابع من نفس الزوجين والاتصال القائم على الإيجابية والتفاهم والمشاركة في اتخاذ القرارات، توفر للزوجين المزيد من الحرية والاستقلال لمقابلة احتياجاتهما ورغباتهما لأن أفعالهما اختيارية وليست إجبارية، والعكس صحيح (جامع، ٢٠١٠: ٤٠٩).

وفيما يختص بالعوامل التي تلعب دوراً فعالاً في تعزيز السعادة الزوجية لدى الزوجين، فتشمل وصول الزوجين إلى درجة معقولة من النضوج العاطفي، والذي يتضمن الانفصال العاطفي عن الوالدين وتحرير النفس من الاستغراق في الذات وتوسيعها لتشمل الشعور بالشريك والأبناء وحاجاتهم، والاحترام المتبادل والتحمل والصبر، وإدارة الضغوط ببراعة، وتشجيع الزوجين لبعضهما، واستمرار الشعور بالحب، وتمكين العلاقة من مواجهة التغيرات الطارئة، والانسجام والتجديد والإبداع الجنسي (عيسى، ٢٠٠٨: ٧١ - ٧٢: ١٣٤، 2010: Yount)، وتوفر الظروف الجيدة التي تكفل للزوجين الصحة الطيبة، وتمكنهما من مساندة بعضهما لتحقيق النجاح والشعور بالأمن، وإدراك الخبرات السارة التي من شأنها تعزيز الروابط وإشعارهما بالمتعة والسرور، وأن يعمل كلا الزوجين يداً بيد من أجل تحقيق أهدافهما وأحلامهما في الحياة، وأن يساندا بعضهما لمواجهة أي صعوبات وتحديات تقف حائلاً دون إنجاز ما يريدان، والسعي للتوفيق بين الواقع والمتوقع منعاً للشعور بالإحباط والأذى، وتحقيق النجاح الزواجي بمستوى عال مما يزيد من شعورهما بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات (البلهان والناصر، ٢٠٠٧: ٢١ - ٢٢). كما تضمن المشاركة في المهام المنزلية وتربية الأبناء السعادة لدى الزوجين (Brym & Lie, 2010: 305).

إن جميع ما ذكر أعلاه يتضمن العوامل التي تتفاعل مع السعادة الزوجية إيجابياً، بينما هناك عوامل تتفاعل معها سلبياً وفي مقدمتها المشكلات الجنسية. حيث يؤكد المهدي (٢٠١٣) أن العلاقة الزوجية ليست كلها علاقة جنسية، إلا أن جميع الخلافات الظاهرية أو السطحية هي مشكلات ثانوية، والمشكلة الأساسية غالباً ما تتعلق بالعلاقة الجنسية، حيث ترجع (٧٠%) من المشكلات الزوجية إلى مشكلات في العلاقة الجنسية، فالنجاح في هذه العلاقة يعكس حالة من الارتياح والرضا لدى الزوجين، يتغاضيان على إثرها عن باقي الخلافات بسبب حالة الاكتفاء والارتواء. ويتفق معه خليل (٢٠١٢) الذي يعتقد بأن

الثقافة الجنسية هي مفتاح السعادة الزوجية، وهو يؤكد على ضرورة التجديد، والتخلص من التوتر، ومراعاة الفارق في حدة الرغبة والتزامن الجنسي، وتحرر المرأة من اعتقادها الخاطئ بأنها أداة لمتعة الرجل عن طريق معانقة هويتها الجنسية والتعبير عن حاجاتها، وضرورة إحياء اللحظات التي تلي العلاقة بالحب والمودة والرحمة.

#### • ثالثاً : الأزمة والسعادة الزوجية في منتصف العمر :

لقد قسم كل من ويلز وجيوبير Wells & Gubar (1966: 355) مراحل تطور الأسرة إلى ستة أقسام، تبدأ بالعبودية، فالمتزوجون حديثاً، فالعش المليء (١)، فالعش المليء (٢)، فالعش الخالي (١)، فالعش الخالي (٢)، وأخيراً الناجي الوحيد. وعليه تتصادف مرحلة منتصف العمر إما مع العش المليء (٢) أو العش الخالي (١)، وهو ما أكدت عليه الخولي (٢٠١١: ٣٠١) إلا أنها فضلت إطلاق مصطلح "ما بعد الأبوة Post Parental" على هذه المرحلة.

ومع هذا التسلسل في المراحل تتأرجح السعادة الزوجية ما بين القمة والقياس، حيث يرى أبو أسعد (٢٠٠٧: ٢٦٣) أن السعادة في بداية الحياة الزوجية تكون في قمة توقعها ويقضي الزوجان وقتاً لا بأس به بالحديث وتبادل الأفكار والتخطيط لحياتهما المستقبلية، وبعد فترة يبدأ الزوجان بالاعتياء على بعضهما، وتبدأ حالة من الروتين تتكون لديهما، ويستمر مستوى السعادة الزوجية بالانحدار إلى أن يصل أدنى مستوياته في منتصف العمر حيث يكون الأبناء في مرحلة المراهقة، مما يترتب عليه العديد من الضغوطات النفسية والمادية، ثم تعود للتوقد مرة أخرى عند استقلال الأبناء بحياتهم.

إلا أن الدراسات الحديثة كشفت عن وجود مسارات مختلفة للسعادة الزوجية بخلاف المسار الوحيد الذي وصفه أبو أسعد، حيث تنوعت ما بين المسار الثابت المرتفع، أو المعتدل، أو المتدرج المنخفض، أو المنحني (Anderson et al., 2012; Birditt et al., 2010). وأن هناك تفاوت في مستوى الرضا والسعادة ما بين ارتفاع وانخفاض خاصة في السنوات المتأخرة من الحياة الزوجية، كما أن الضغوط الحياتية التي يشعر بها الأفراد خلال السنوات المبكرة من الحياة الزوجية قد تتناقص في منتصف العمر (عبد الغني، ٢٠٠٩: ٧١). أي أن انخفاض السعادة الزوجية في مرحلة منتصف العمر لا يعد سمة ثابتة للمرحلة.

وبالرغم من أن العلاقات الزوجية في منتصف العمر تختلف عن العلاقات في بداية الزواج نظراً لتكيف الأزواج في هذه المرحلة بعد تخطي المرحلة الانتقالية (Bramlett & Mosher, 2002)، إلا أن رعاية الزوج لزوجته والزوجة لزوجها تجعلان العلاقة الزوجية والجنسية والإحساس بالسعادة يستمر مدى الحياة بشرط أن تتوفر الرعاية الأسرية والنفسية والصحية بشكل صحيح (الزباد، ٢٠٠٣: ٢٥). وما قد يحصل في حياة الزوجين من فتور قد يرجع إلى انشغال الزوجين بالأبناء ومشاغلتهم على حساب العلاقة الزوجية، وكذلك حال الأسر التي ليس لها أبناء فهي قد تعاني من الملل والروتين (العيسوي، ٢٠٠٣: ٧٧).

وتؤكد سليمان (٢٠٠٦: ٤٤) على احتمالية شعور الأفراد في مرحلة منتصف العمر بالضيق والفتور في العلاقات الأسرية والذي قد يفضي بالزوجين للبحث

عن علاقات جديدة، خاصة الذين تزوجوا في سن مبكرة، مما قد ينعكس على ميل الأفراد للتألق والمبالغة في العناية بالملبس والمظهر الخارجي، كما قد يميل الأفراد إلى مغازلة النوع الآخر في محاولة لملء حياة الرقابة بالإثارة. فقد يبحث الرجل عن زوجة ثانية صغيرة السن في محاولة لإثبات قوته ورجولته، فتبدأ مراهقته إما كرد فعل لمراهقة الابن الذي يعكس مظاهر الشباب والحيوية، فيوقظ في والده شبابيه الضائع، ليتمرّد بطريقته الخاصة على الشعر الأبيض وعلامات التقدم في السن، أو نتيجة لتقبل زوجته المبالغ فيه للتقدم في السن وتعدّي مرحلة الخصوبة، مما يغضب الزوج الذي يرفض الاعتراف بالشيخوخة ويرى في زوجته ما يذكره بالواقع، وهو ما يثير المشاكل الزوجية بينهما، حيث تتهمه هي بالتصايب، وهو يرى أنها استسلمت لبوادر الشيخوخة (الشرايبي، ٢٠١٢). كما يشيع في منتصف العمر ظهور الطلاق العاطفي emotional divorce وهو أحد نواتج الزواج غير السعيد، والذي يعكس حالة من الجفاف العاطفي والانفصال الوجداني بين الزوجين، ويعد كل منهما عن الآخر في أغلب أمور الحياة، في حالة أشبه ما تكون بالمرض المزمن الطويل، بعكس الطلاق الذي يكون أقرب للموت (عبدالمعطي، ٢٠٠٤: ١١؛ سليمان، ٢٠١٢: ٨٩).

ولعل ما ذكر آنفاً يحدث فقط لمن يعانون من مشكلات أو اضطرابات متعلقة بهذه المرحلة، ضمن ما أطلق عليه العلماء "أزمة منتصف العمر". حيث يرى ليفنسون وآخرون (Levinson et al. 1978: 107) أن هؤلاء الأفراد تزوجوا قبل أن يهيئوا إلى دخول العلاقة الزوجية، فهم غير مستعدون إلى تقديم التزاماً دائماً لزوجاتهم وعائلاتهم، كما أنهم غير قادرين على الخوض في علاقات تنطوي على قدر عالٍ من المحبة والعلاقة الحميمة، وخالية من الاتصال الجنسي.

وبالرغم من احتمالية مواجهة هذه الصعوبات، إلا أن الواقع يؤكد على أن المحبة بين الزوجين ليست حكراً على مرحلة الشباب والتي تمثل الحقبة الذهبية من العمر، لأن الاستمتاع في الحياة يتعدى المتعة الجسدية (رياض، ٢٠٠٦: ٦٥). وأن مرحلة منتصف العمر لا تستحضر مشاكل جديدة إنما تؤكد ما كان موجود منها إلا أنه تم تأجيلها إلى حين استقلال الأبناء (لوشان، ١٩٩٧: ١٠٥). ولضمان استمرار السعادة الزوجية إلى ما بعد منتصف العمر لابد للزوجين من إعادة ضبط تركيزهما، والتخطيط لحياتهما واتخاذ قرارات من شأنها أن تضيف مزيداً من الإنتاجية والرضا، والموازنة ما بين الحياة العملية وشريك الحياة، واستغلال أوقات الفراغ بأنشطة اجتماعية نافعة، وإيجاد هويتهما (بادويلان، ٢٠٠٧: ٧٥).

ويشمل التغيير في العلاقة الزوجية الجانبين الشخصي والجنسي، نتيجة للتغيرات التي تطرأ في منتصف العمر، فقد يصبح الزوج خاملاً تجاه علاقته بسبب البعد العاطفي، وقد يستهلك طاقته العاطفية في رعاية الآباء والأبناء، أما الزوجة فتبدأ بتبني مجموعة من المفاهيم الخاطئة حول أنوثتها وأدائها الجنسي وبالتالي هويتها (أبو أسعد والشامي، ٢٠١٢: ١٢٥). وبالرغم من الاعتقادات السائدة حول تدني مستوى الاهتمامات الجنسية في هذه المرحلة

وارتباطها سلبياً مع التقدم في العمر، إلا أن المعلومات الجنسية لهذه المرحلة تعتبر متدنية مقارنة بالمعلومات الخاصة بمرحلتَي المراهقة والرشد المبكر، ويسود الاعتقاد أن هذا التدني يرتبط بحصر المهمة الارتقائية للأفراد في منتصف العمر في التعامل مع التغيرات الجسدية، والاجتماعية، والبحث عن معنى لحياتهم التي أدركوا قرب انتهائها (سميث، ٢٠٠٩: ٥٨٨).

وخلافاً لما هو شائع فقد أثبتت دراسات حديثة أن ممارسة الجنس يمثل طموحاً لقطاع كبير من المتقدمين في العمر، وأن السبب الكامن في انتشار النظرة المضادة لهذا الواقع هي الصورة التي بثتها وسائل الإعلام من ارتباط واحتكار النشاط الجنسي على الأفراد الأصغر سناً، إلى جانب الأفكار الاجتماعية المتجمدة التي تتبنى فكراً سائراً حول ممارسة الكبار للجنس، والتي بدأت بالتبدد نتيجة للحركات التحريرية في المجتمعين الأمريكي والأوروبي، والطموح أن يطال التحرر في هذا الموضوع بلادنا العربية (قناوي، ٢٠٠٤: ٩٤).

#### • عينة من البحوث السابقة :

عمد الباحثان إلى اختيار الدراسات التي تناولت موضوع أزمة منتصف العمر إما بالوصف أو التحقيق، وبعض الدراسات التي تناولت مظاهرها، أو أثرها وتأثيرها ببعض العوامل الأخرى، وهي كما يلي:

أولى هذه الدراسات هي لفاريل وروزينبرج (Farrell & Rosenberg (1981) اللذان هدفاً في دراستهم "الرجال في منتصف العمر: أنماط النمو لدى الرجال في مرحلة منتصف العمر" (Men at Mid-life: Patterns of Development in Middle-age Men) إلى الكشف عن حقيقة الفرضيات المتعلقة بمنتصف العمر. وقد بلغ أفراد عينة الدراسة (٢٠٠) ممن يبلغون (٢٥ - ٣٠) و(٣٠٠) ممن يبلغون (٣٨ - ٤٨). وقد طبق على كلا الشريحتين العمريتين مقياس تكامل الهوية Identity Integration Scale لكينستون (Keniston (1965)، ومقياس الشذوذ Anomie Scale لنيتلر (Nettler (1978)، ومقياس أزمة منتصف العمر للباحثان. وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود ما يسمى بأزمة منتصف العمر حيث لم تسفر الاختبارات عن أي تحركات منتظمة للاغتراب ترتبط بدخول الأفراد لمرحلة منتصف العمر، ويختلف هذا التوجه عن دراستهما عام (1976) التي سايرت الركب وهدفت إلى رسم نموذج للأزمة وغض النظر عن مدى واقع وجودها.

كما هدف كل من أوكنروولف (O'Connor & Wolfe (1991) في دراستهما "من الأزمة إلى النمو في منتصف العمر: التغييرات في نموذج الشخصية (From Crisis to Growth at Midlife: Changes in Personal Paradigm) إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين أزمة منتصف العمر والنمو الشخصي في منتصف العمر. حيث بلغ عدد أفراد العينة (٦٤) من الذكور والإناث ما بين (٣٥ - ٥٠) عاماً. وقد تم استخدام العديد من الأدوات شملت المقابلة الشخصية، والمراجعة العيادية، ومقياس لمعرفة التوجهات الداخلية والخارجية للأفراد لسكوت (Schott (1981)، ومقياس لقضايا الحياة الشخصية، واختبار المهنة Career Inventory لبوجليتي (Bocialetti (1984)، واختبار إكمال الجمل



Sentence Completion Inventory للوفينجر (Loevinger, 1976). وقد أسفرت النتائج عن وجود تغييرات في نموذج الشخصية تزداد مع التقدم إلى المرحلة الانتقالية لمنتصف العمر، وبالتالي يمر الأفراد بأزمة تؤدي إلى تشكيكهم في معتقداتهم وأولوياتهم. وفي خضم هذه الأزمة قد يميل البعض إلى هجر المبادئ والأولويات القديمة، وبناء توجهات جديدة تتماشى مع التغييرات الحاصلة في حياتهم، أما البعض الآخر فيرفض التغيير بشكل قطعي، ويستمر في ممارسة ما اعتاد عليه. وبناء عليه لم تسفر الدراسة عن وجود ارتباط بين أزمة منتصف العمر والنمو في مرحلة منتصف العمر، أي أن إصابة الفرد بالأزمة لاينتج عنه بالضرورة نموا شخصيا في حياة الفرد.

أما دراسة المفدى (١٩٩٥) "أزمة منتصف العمر: مقارنة عمرية على عينة من المجتمع السعودي"، والتي كانت الدراسة السعودية الوحيدة . التي عثر عليها الباحثان . فقد هدفت إلى الكشف عن الفروق بين ثلاث فترات عمرية في مرحلة الرشد في حدة أزمت النمو على المقياس بشكل كلي، وأبعاده الفرعية (الجسمي المهني، الأسري، الحياة)، من خلال مقياس أزمة منتصف العمر من إعداد الباحث، والذي طبق على عينة من المتزوجين الذكور تتراوح أعمارهم بين (٢٦) و (٥٥)، إلا أنه لم يحدد قوامها. وبالرغم من أن الدراسة لم تحقق الفرضين الأساسيين منها، إلا أنها أظهرت فروق في جانب الحياة لصالح الرشد المتوسط عند مستوى (٠.٨). وقد عزى المفدى غياب الفروق الدالة إلى أن أزمة منتصف العمر إما أن تكون ظاهرة ثقافية تتعلق بالغرب، أو أن زمن ظهور الأزمة قد يتفاوت من مجتمع لآخر، أي أن الأزمة تحدث لكن في مرحلة عمرية أخرى. أيضا أفاد المفدى أن غياب الفروق قد يرجع إلى احتمالية ميل الأفراد إلى إنكار وجود هذه الأزمة وخاصة في مرحلة الرشد المتوسط.

أما شيك (1996) Shek فقد هدف في دراسته "أزمة منتصف العمر لدى الصينيين والصينيات (Midlife crisis in Chinese Men & Women)" إلى الكشف عن أزمة منتصف العمر لدى المجتمع الصيني تبعا لتغيري العمر والنوع حيث طبق مقياس أزمة منتصف العمر الصيني Chinese Midlife Crisis Scale (C-MCS) من إعداد شيك وآخرون (1993) Shek et al.، على عينة بلغت (١٥٠١) من الأزواج، ما بين (٣٠ - ٦٠) عاما. وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود دلالات إحصائية لأزمة في منتصف العمر بشكل عام، أو فروق دالة إحصائية تبعا لتغيري الدراسة. إلا أن الدراسة أسفرت عن ارتفاع معدل القلق والمخاوف المتعلقة بالشيخوخة لصالح الإناث وذلك باستخدام المزيد من الأساليب الإحصائية.

وفي بداية عام (1999) هدف أولز Oles في دراسته "نحو نموذج نفسي لأزمة منتصف العمر (Towards a Psychological Model of Midlife Crisis)" إلى تقديم نموذج لأزمة منتصف العمر، وتحديد المتغيرات التي تؤثر في الانتقال إلى مرحلة منتصف العمر لدى البولنديين. حيث طبقت الدراسة على (١٤٤) مفردة من الذكور في بولندا تبلغ من العمر ما بين (٣٥ - ٤٥) عاما. وباستخدام استبانة أزمة منتصف العمر Midlife Crisis Questionnaire (MCQ) للباحث

(Oles, 1994)، ومقياس التوجه نحو الوقت Time Orientation Scale (Nosal, 1993)، وقائمة الصفات Adjective Check List لجوف وهابيلرن (1983) Gough & Heilbrun، والنسخة المعدلة لقائمة طرق التكيف Coping Checklist لفولكمان ولازروس (1980) Folkman & Lazarus، واستبانة تقدير الأزمات Value Crisis Questionnaire للباحث (Oles, 1991)، أسفرت النتائج عن أن أزمة منتصف العمر تتكون من ثلاث أبعاد مستقلة نسبياً، وهي: شدة الأعراض المتركة على تغييرات في مفهوم الذات، والنضج النفسي، وتقبل مرور الوقت والموت. كما أسفرت النتائج على أن تقدير الأزمة يرجع إلى الصعوبات المتراكمة، وكذلك إلى صعوبات في التكامل والاندماج وإدراك القيم، كما يزداد شعور الفرد بالانطواء والانفتاح على الخبرات، إلى جانب يقظة الضمير.

أما في عام (1999) هدف روزنبرج وآخرون Rosenberg et al. في دراستهم "إعادة النظر في أزمة منتصف العمر (The Midlife Crisis Revisited)" إلى التحقيق في مدى واقعية أزمة منتصف العمر عن طريق مراجعة الدراسات والنظريات التي تناولت أزمة منتصف العمر بما في ذلك الدراستين التي نفذها مع زميله فارييل عامي (١٩٧٦) و (١٩٨١)، واستعراض موضوع أزمة منتصف العمر كما ظهر في الستينيات والسبعينيات، وأخيراً زيارة مجموعة من الذكور ممن قابلوهم في بداية السبعينيات. وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن التحول الذي يحدث للأفراد في منتصف العمر يظهر في غالباً في الخمسينيات، وأن أزمة منتصف العمر عبارة عن نموذج متسلسل وليست حدثاً واحداً، وهي تؤثر على استقرار الفرد وثباته، فتظهر إما على شكل عاطفي بطولي أو إنكاري درامي، وهي أزمة مؤقتة تغير من منظور الفرد لذاته وحياته ومستقبله المحدود. كما أكدوا على أن أزمة منتصف العمر التي وصفها ليفنسون Levinson متعلقة بجيل معين أو مجموعة الذكور الذين عاصروا الحرب العالمية الثانية والحرب الكورية، حيث أن الأزمة الخاصة بعقدي الستينيات والسبعينيات تعكس رغبة الفرد للهروب من هوية مستبددة تمنعه من الشعور بذاته، أما الأزمة الخاصة بعقدي الثمانينيات والتسعينيات تتضمن سعي الشاب في اكتساب هوية الراشد.

كما هدفت ويتنجتون Wethington (2000) في دراستها "توقع الضغوط: الأمريكيون وأزمة منتصف العمر (Expecting Stress: Americans and the Midlife Crises)" إلى اختبار وجهات النظر المتضاربة بين الأبحاث العلمية والعامية حول مرحلة منتصف العمر والأزمة المرافقة له، والكشف عن مفهوم الأمريكيين للأزمة، وتحليل الإقرار الذاتي لإصابتهم بها. حيث بلغ أفراد عينة الدراسة (٧٢٤) مضردة مستمدة من قاعدة الاتصال الرقمي العشوائي Random Digit Dial (RDD)، وهي قاعدة تابعة لعينة المسح الوطني للنمو في مرحلة منتصف العمر (MIDUS) (٢)، وقد انحصر عمر العينة ما بين (٢٨-٧٨)

(٢) بلغ عدد مفردات عينة المسح (٣٠٣٢) ما بين (٢٥-٧٤) عاماً لمقارنة الأفراد في منتصف عمرهم بمن هم أصغر وأكبر منهم سناً (7: Brim et al., 2004). وعلى ذلك طبق الباحثان نفس المنهج المتبع في هذا المسح، حيث اعتمداً عمراً أقل لمقارنته بعينة البحث.

عاماً، كما تم اختبارهم بتوجيه أسئلة تتعلق عن ماهية الأزمة، وموعد حدوثها، وسببها عن طريق المقابلات الهاتفية. وقد أسفرت النتائج عن تميز (٩٠٪) من العينة لمفهوم الأزمة كما ورد في النظريات النفسية والتحليلية. كما أفاد (٢٦٪) منهم ممن بلغوا سن (٤٠) فما فوق ذكورا وإناثا بمرورهم بأزمة منتصف العمر، وأفاد أكثر من (٥٠٪) ممن هم أقل من (٤٠) وأكبر من (٥٠) بإصابتهم بها. كما أسفرت النتائج على أن السبب الكامن وراء الأزمة هو الأحداث الحرجة في حياة الفرد والتي قد تحصل في منتصف العمر، وليس بسبب الانتقال لسن الأربعين، أو منتصف العمر.

في حين هدف ألدوين ليفنسون Aldwin & Levenson (2001) في دراستهما "الضغوط والمواجهة والصحة في منتصف العمر: منظور نمائي (Stress, Coping, and Health at Mid-life: A Developmental Perspective)" إلى الكشف عن حقيقة وجود أزمة في منتصف العمر، والأحداث المسببة لها، ومن ثم تحديد الأثر الفارق الذي تحدثه في منتصف العمر مقارنة بالمرشد المبكر، بالإضافة إلى الكشف عن طبيعة الضغوط في المرحلتين عن طريق مراجعة الأدبيات السابقة. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود أزمة متعلقة بمنتصف العمر بشكل خاص، وأن الدراسات التي أثبتت وجودها ما تزال قليلة في الحقل النفسي، إلا أنهما يؤكدان على أن مرحلة منتصف العمر فترة تغيير يصاحبها العديد من الأحداث والضغوط، وعليه فإن ما يحدث للفرد في هذه المرحلة إنما هو نتيجة للأحداث وليس العمر بحد ذاته.

وقد قامت مينون Menon (2001) بتطبيق دراسة عبر ثقافية "منتصف العمر من منظور عبر ثقافي: التخيل والواقع في ثلاث ثقافات (Middle Adulthood in Cultural Perspective: The Imagined and the Experienced in Three Cultures)". حيث هدفت من خلالها إلى الكشف عن حقيقة الثقافة الوهمية السائدة لأزمة منتصف العمر في ثلاث ثقافات مختلفة. وباستخدام البيانات المتوفرة والمتعلقة بالطبقة الوسطى للأنجلو الأمريكيين Anglo-Americans، والطبقة الوسطى لليابانيين، والطبقة العليا للبريطانيين في الهند، أسفرت دراستها عن أن أزمة منتصف العمر إنما هي ظاهرة ثقافية تتعلق بالمجتمع الغربي فقط. وقد عزت ذلك إلى ميل الغرب للتأكيد على وجود أزمة في منتصف العمر ضمن ثقافة مرحلة الرشد لديهم. والجدير بالذكر أن الباحثة توصلت إلى وجود اتفاق لدى الثقافات الثلاث في وصف مرحلة منتصف العمر بمرحلة نضوج الفكر والقدرة على اتخاذ القرارات، وكذلك على أن المرحلة الانتقالية في منتصف العمر ترتبط بالضرورة بتغييرات في النشاط الجنسي، ومستوى التعليم، ووجود طفل مراهق ضمن أفراد العائلة.

أما لاكمانوبيرتراند Lachman & Bertrand (2001) فقد هدفا في دراستهما "الشخصية والذات في منتصف العمر (Personality and the Self in Midlife)" إلى الكشف عن طبيعة الشخصية والذات في منتصف العمر، وإلى التحقق من وجود ثبات في سمات الشخصية لدى الأفراد عبر هذه المرحلة، ودراسة بعض المكونات المتعلقة بالذات كمفهومها، والهوية، والذوات المتعددة، والشعور

بالسيطرة، والسعادة. وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التاريخي، واستعراضا تاريخ النظريات والنتائج التجريبية التي تناولت منتصف العمر، وكذلك المفاهيم الرئيسية والقضايا المتعلقة بالشخصية والذات في هذه المرحلة. وقد أسفرت الدراسة عن إمكانية التنبؤ بمرحلة منتصف العمر من خلال بعض الأبعاد المتعلقة بالشخصية كالصحة والسعادة، إلا أنهما يؤكدان على قلة الدراسات التي تناولت منتصف العمر، وضرورة القيام بدراسات أخرى.

كما هدف أليدا وهورن Almeida & Horn (2004) في دراستهما "هل الحياة اليومية أكثر إجهادا وضغوطا خلال منتصف العمر؟ (Is Daily Life More Stressful During Middle Adulthood?) إلى الكشف عن الفروق في مستوى الضغوط اليومية التي يتعرض لها الفرد في منتصف عمره مقارنة بمرحلتي الشباب والشيخوخة. حيث بلغ حجم العينة (١٠٣١) مفردة، (٥٢٢) منهم من الإناث، و(٤٦٩) من الذكور، وهي العينة التابعة للدراسة الوطنية للخبرات اليومية National Study of Daily Experiences (NSDE) التي تعد أحد الدراسات التابعة لمؤسسة ماك آرثر التي تُعنى بالدراسات الخاصة بالنمو في مرحلة منتصف العمر (ICPSR, 2012)، وقد استخدم فيها اختبار الضغوط اليومية The Daily Inventory of Stressful Events (DISE) لأليدا وآخرون Almeida, et al. (2002). وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية للضغوط اليومية لصالح مرحلتي الشباب والرشد المتوسط مقارنة بالشيخوخة، وأن هذه الضغوط تؤثر سلبا على الروتين اليومي للأفراد. كما أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائية للضغوط التي تتعلق بالأبناء أو المخاطر الاقتصادية لصالح منتصف العمر مقارنة بمرحلتي الشباب والشيخوخة. من ناحية أخرى أثبتت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية للضغوط وفقد السيطرة لصالح مرحلتي الشباب والشيخوخة مقارنة بمنتصف العمر، أي أن مرحلة منتصف العمر هي أكثر المراحل التي تتزايد فيها قدرات الفرد وسيطرته على الأمور. وبالتحليل الكيفي للنتائج أسفرت عن انخفاض معدل الضغوط اليومية في مرحلة الشباب، وصولا إلى مرحلة منتصف العمر، فالشيخوخة، وفي المقابل ازدياد معدل الضغوط المتعلقة بالعلاقات الشخصية على نفس المسار. وبشكل عام توجد فروق كمية دالة إحصائية للضغوط لصالح منتصف العمر مقارنة بالشيخوخة، وفروق كيفية لصالح منتصف العمر مقارنة بالشباب.

وفي عام (2004) أجرت لاكمان Lachman دراسة "النمو في منتصف العمر (Development in Midlife)" هدفت من خلالها إلى تلخيص نتائج البحوث والدراسات المتعلقة بالمواضيع الأساسية والقضايا البارزة في مرحلة منتصف العمر كالتعامل مع الأسرة والعمل والموازنة بينهما في خضم التغيرات الجسدية والنفسية المرتبطة بالتقدم في العمر، وعرض الآراء المتضاربة حول مرحلة منتصف العمر وهل هي أزمة أم ذروة الأداء الوظيفي. وقد أسفرت نتائج دراستها عن أن (٢٦٪) من الراشدين يعانون من أزمة منتصف العمر، والذي قد يرجع إلى الخوف من الموت، أو الأحداث الحرجة في الحياة كالطلاق أو المرض، واللذان لا يرتبطان بالضرورة بمرحلة منتصف العمر. أما غالبية الأحداث التي وصفت بأنها "أزمة منتصف العمر" تتعلق بفقدان الوظيفة والمشاكل الاقتصادية

والمرض. كما أسفرت الدراسة على أن بعض سمات الشخصية تلعب دوراً بارزاً في تهيئة الفرد للإصابة بالآزمات وخاصة العصابية. وبينما تميل الإناث للإصابة بآزمة منتصف العمر في الثلاثينات، يميل الذكور للإصابة بها في الأربعينات، وعليه فهناك آزمة متعلقة بفترة الثلاثينات أطلق عليها لاحقاً بآزمة ربع العمر quarter-life crisis (٣).

وبالعودة إلى الوطن العربي قامت النبال (٢٠٠٨) بدراسة "آزمة منتصف العمر: دراسة مقارنة عبر مرحلة الرشد"، هدفت من خلالها إلى وضع أداة عربية لقياس آزمة منتصف العمر، والكشف عن الاتجاه الإرتقائي لآزمة منتصف العمر عبر ثلاث فترات عمرية من مرحلة الرشد، وأخيراً إلى الكشف عن العلاقة بين آزمة منتصف العمر وكل من التوكيدية، والتوجه نحو الإنجاز، والشعور بالأمان أو عدمه. وقد استخدمت النبال عدة أدوات وهي مقياس آزمة منتصف العمر من إعدادها، ومقياسي التوكيدية Assertiveness والتوجه نحو الإنجاز Ambition المتضمنين في مقياس ويلسون وأيزنك للشخصية Eysenck (1991) Personality Profiler (EPP)، وأخيراً اختبار الأمان/ عدم الأمان Security-Insecurity Inventory (S-I Inventory) (اختبار الصحة النفسية Mental Health) من إعداد ماسلو (1952) Maslow وتعريب عبد الرحمن عسيوي (د.ت.). وطبقت هذه المقاييس على عينة بلغت (٥٥١) مفردة من الذكور الراشدين، تم اختيارهم من قطاعات تعليمية ومهنية مختلفة. وقد أسفرت الدراسة عن إمكانية تعرض الفرد لآزمة في منتصف عمره، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين آزمة منتصف العمر وكل من التوجه نحو الإنجاز، وعدم الشعور بالأمان.

أما محمود (٢٠٠٨) فقد هدفت في دراستها "آزمة منتصف العمر: المحدثات، الأعراض المصاحبة، عمليات التحمل والمواجهة" إلى الكشف عن الفروق النوعية في آزمة منتصف العمر، والمحدثات التي تفجرها، وكذلك إلى تحديد الأعراض التي تصاحبها، وطبيعة العمليات التي يتبناها الأفراد في مواجهتهم لها على اختلاف النوعين. وقد طبق في الدراسة ثلاث أدوات، وهي قائمة محدثات آزمة منتصف العمر من إعدادها، وقائمة الأعراض (SCL-90) من إعداد ديروجاتس وآخرون (1973) Derogatis, Lipman & Covi وتعريب عبد الرقيب البحيري (١٩٨٤)، ومقياس عمليات تحمل الضغوط من إعداد لطفي عبدالباسط (١٩٩٤). وتكونت عينة الدراسة من موظفين بجمهورية مصر العربية بلغت (٤٠٠) مفردة من النوعين، ما بين (٤١ - ٦٠) عاماً. وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في محدثات آزمة منتصف العمر الفسيولوجية والنفسية والأسرية لصالح الإناث دون الذكور، وعدم وجود فروق مشابهة في المحدثات الصدمية، إلا أن هناك ارتفاع في المتوسطات الحسابية بفروق غير دالة

(٣) آزمة ربع العمر *the quarter-life crisis* هي الآزمة التي تحدث عند الانتقال من العالم الأكاديمي إلى العالم الحقيقي، وغالباً ما تكون ما بين أزمتي المراهقة ومنتصف العمر نتيجة للأحداث المتعلقة بهذه المرحلة والتي تشمل اختيار المهنة المناسبة، والأمور المالية، والحالة المعيشية، والعلاقات الشخصية، وغيرها من المسؤوليات التي تشعر الأفراد بقلّة الحيلة والدّعر. وبالرغم من أن آزمة ربع العمر ومنتصف العمر تتبعان من نفس الأساس، إلا أن نتاجهما مختلفاً تماماً (Robbins & Wilner, 2001: 2).

إحصائياً لصالح الذكور في المحدثات المهنية والاجتماعية. وكذلك أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائية في قائمة الأعراض في جميع أبعادها لصالح الإناث، فيما عدا البارانويا التخيلية paranoid ideation كانت لصالح الذكور.

وفي محاولة للحد من التعارض القائم حول "أزمة منتصف العمر" هدف كل من فرويند وريتير (Freund & Ritter 2009) في دراستهما "أزمة منتصف العمر: المناظرة (Midlife Crisis: A Debate)" إلى محاولة التوفيق بين المؤيدين والمعارضين لوجود أزمة في منتصف العمر، عن طريق مراجعة الدراسات التي تناولتها إما بالتنظير أو التجريب. وقد أسفرت دراستهما عن استحالة دحض مفهوم "أزمة منتصف العمر" بشكل كلي. وعليه يوصي الباحثان بضرورة تبني مفهوم أكثر تساهلاً ومرونة لأزمة منتصف العمر. فعلى الصعيد النظري سيتوافق مفهوم الأزمة مع القواعد المسلمة للنمو التي تؤكد على أهمية التفاعل بين التوقعات المجتمعية والأهداف الشخصية للفرد، أما على الصعيد التجريبي فالتعريف المتساهل سيعمل على تحفيز الباحثين لإتباع توجهات جديدة تجسد عمليات التفاعل بين المجتمع والفرد بدلاً من عزلهما.

وقد هدفت ويفر (Weaver 2009) في دراستها "منتصف العمر: وقت أزمة أم إمكانيات جديدة (Mid-Life – A Time of Crisis or New Possibilities)" إلى مقارنة وجهة نظر فرويد Freud نحو منتصف العمر، وأفكار يونج Jung للفردية، واعتقادات فرانكل Frankl حول الإرادة والمعنى، ومبادئ روجرز Rogers في النمو الشخصي، بالإضافة إلى منظور كل من أريكسون Erikson وبيك Peck حول منتصف العمر كمرحلة في دورة حياة النمو. وقد أسفرت دراستها على أن انعكاسات الفرد وإعادة تقييمه لحياته لا تعكس بالضرورة وجود أزمة أو خبرات سلبية، وعلى الرغم من أن تشكيك الفرد بنفسه لا يعد سهلاً، لأن الفرد يقارن واقع ما أصبح عليه بما يجب أن يكون، إلا أنه قد يفتح آفاق جديدة، فالفرد في منتصف العمر يجب أن يبحث عن معنى حياته من خلال الإبداع في العمل والحب، وتقبل الذات وامتلاكها.

كما هدف كفالينون Cavaglion (2010) في دراسته "التفسير اليونغي للإدمان الجنسي: دراسة حالة لأزمة منتصف العمر (A Jungian Interpretation of Sexual Addiction: A Case Study of Mid-Life Crisis)" إلى تفسير الإدمان الجنسي لدى أحد الذكور الإسرائيليين والذي كان في منتصف الأربعينات، وباستخدام منهج يونج Jung في تفسير المرحلة الثانية من العمر، ومفهوم "الظل shadow" تحديداً، أسفرت النتائج على أنها حالة واضحة من الاكتئاب في منتصف العمر، وأن الإدمان نحو الجنس يعود إلى امتلاك الفرد للمكونات الخام المكبوتة في الظل، والذي أدى إلى ظهور السلوك الجنسي بتطرف.

كما عمد كل من ماكفادين وراوسون (McFadden & Rawson 2012) في دراستهما "النساء في منتصف العمر: انتقال أم أزمة؟ (Women During Midlife: Is It Transition or Crisis?)" إلى التحقق من صحة الأعراض والتغيرات المصاحبة لأزمة منتصف العمر عن طريق مراجعة الأدبيات والبحوث التي تناولتها. وقد توصل الباحثان إلى أن النشاط الاجتماعي

للمرأة في منتصف العمر يقل، فيما عدا علاقتها بوالديها، كما أسفرت الدراسة عن وجود أثر دال إحصائيا للأصدقاء دون الأقرباء على سعادة المرأة في منتصف العمر، ووجود فروق دالة إحصائيا في السعادة تبعا لمتغير النوع لصالح الإناث، وأخيرا وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا للدخل الأسري، والتعليم، والحالة الاجتماعية والتدين على السعادة في منتصف العمر.

#### • تعقيب على البحوث السابقة :

من مجموعات البحوث السابقة يمكن أن نستخلص ما يلي:

#### ١ - انقسمت الدراسات في توصيفها لمرحلة منتصف العمر إلى قسمين :

« أن مرحلة منتصف العمر هي مرحلة الاستقرار، والنضج الفكري، واتخاذ القرارات، والقدرة على مواجهة المسئوليات الشخصية والاجتماعية والمهنية، وهي مرحلة ازدياد السيطرة، والإنتاجية، والكفاءة، مثل دراسة مينون (2001) Menon، ودراسة أليدا وهورن (2004) Almeida & Horn. « أنها مرحلة زيادة الضغوط، والمسئوليات، والمشكلات، وضيق الوقت، مثل دراسة أولز (1999) Oles، ودراسة ألدوين وليفنسون (2001) Aldwin & Levenson، ودراسة لاكمان (2004) Lachman.

#### ٢ - انقسمت الدراسات في نظرتها لأزمة منتصف العمر إلى ثلاث أقسام :

« القسم الأول يرى أنه لا وجود لما يسمى بأزمة منتصف العمر، وأنه لا توجد مشكلات تتعلق بدخول الأفراد لهذه المرحلة على وجه الخصوص، مثل دراسة فاريلوروزينبرج (1981) Farrell & Rosenberg، ودراسة المفدى (١٩٩٥). « القسم الثاني يرى أن هذه المرحلة قد ترافقها ضغوط أو مشكلات إلا أنها لا تصل إلى الحد الذي يستدعي أن يطلق عليها "أزمة"، وأن التغيرات الحاصلة في منتصف العمر تندرج ضمن ما يسمى بالمرحلة الانتقالية لمنتصف العمر، مثل دراسة شيك (1996) Shek، ودراسة ويفر (2009) Weaver. « القسم الثالث يرى أن مرور الأفراد بأزمة منتصف العمر هو أمر حتمي، والخلاف الوحيد يكون في مدتها، وشدتها، وأسباب حدوثها، مثل دراسة ويتنجتون (2000) Wethington، ودراسة النبال (٢٠٠٨)، ودراسة محمود (٢٠٠٨)، ودراسة فرويند وريتتر (2009) Freund & Ritter.

#### ٣ - علاقة أزمة منتصف العمر بالثقافة :

« بينما يؤكد البعض على أن أزمة منتصف العمر ظاهرة تتعلق بالغرب، يؤكد بعض الغربيون بأنه لا وجود لأزمة في منتصف العمر، وما يحدث من اضطرابات إنما يتعلق بالأحداث التي يصْدَف أن تشيع في منتصف العمر، مثل دراسة ويتنجتون (2000) Wethington، ودراسة ألدوين وليفنسون (2001) Aldwin & Levenson. « الأزمة ظاهرة حتمية في أحد مراحل الرشد، إلا أن وقت ظهورها وحدتها يتباينان من ثقافة لأخرى مثل دراسة المفدى (١٩٩٥). « تختلف شدة الأزمة ومظاهرها تبعا لاختلاف الثقافة، مثل دراسة مينون (2001) Menon.

« تختلف الأزمة من جيل إلى جيل، حيث تعكس أزمة السبعينيات رغبة الفرد للهروب من هوية مستبدّة، أما أزمة التسعينيات فتتضمن سعي الشاب في اكتساب هوية الراشد، وهو ما أسفرت عنه دراسة روزنبرج وآخرون (Rosenberg et al. 1999).

#### ٤- علاقة أزمة منتصف العمر بالعمر :

« تصاب الإناث بأزمة منتصف العمر في الثلاثينات، أما الذكور فغالباً في الأربعينات، وهو ما أسفرت عنه دراسة لاكمان (Lachman 2004).

« تختلف شدة الإصابة بأزمة منتصف العمر تبعاً لسنوات منتصف العمر المختلفة، مثل دراسة ألميدا وهورن (Almeida & Horn 2004).

#### ٥- علاقة أزمة منتصف العمر بالنوع :

« تختلف الدراسات في حدة الأثر الذي تخلفه أزمة منتصف العمر بشكل عام تبعاً لمتغير النوع، إلا أن الغالبية كانت تشير إلى ارتفاعها لدى الإناث أكثر من الذكور، مثل دراسة شيك (Shek 1996)، ودراسة النيال (2008).

« تختلف المسببات والأعراض المصاحبة لأزمة منتصف العمر بين النوعين وهو ما يجب مراعاته عند تصميم مقياس لأزمة منتصف العمر.

#### ٦- علاقة أزمة منتصف العمر بالخصيصة :

« أثر الخصيصة على الأزمة: يوجد أثر للخصيصة على أزمة منتصف العمر، مثل دراسة لاكمان وبيرتراند (Lachman & Bertrand 2001)، ودراسة لاكمان (Lachman 2004).

« أثر الأزمة على الخصيصة: غالبية الدراسات أسفرت عن عدم وجود أثر لأزمة منتصف العمر على الخصيصة مثل دراسة أوكنرووولف (O'Connor & Wolfe 1991)، ودراسة . إلا أن القليل منها أسفر عن وجود فروق في الانطواء، والانفتاح وبقظة الضمير، والتوجه نحو الإنجاز مثل دراسة أولز (Oles 1999)، ودراسة النيال (٢٠٠٨).

✓ علاقة الأزمة بالحالة الاجتماعية: إن الدراسات التي تناولت الحالة الاجتماعية كمتغير مؤثر في الأزمة قليلة، ولم يتضح اتجاه هذا الأثر.

✓ من مجمل الدراسات السابقة يمكن تحديد أشكال وأعراض أزمة منتصف العمر كما يلي: الاكتئاب، والملل، والقلق، والاغتراب، والصراع مع الهوية وتغير مفهوم الذات، وإنكار المشاعر، والتسلط، والانغماس في العمل، وإدراك التقدم في العمر وضيق الوقت، والخوف من الشيخوخة، وارتفاع مستوى التعزيز السلبي.

✓ من مجمل الدراسات السابقة يمكن تحديد العوامل المؤثرة في أزمة منتصف العمر كما يلي: خبرات الطفولة، وصعوبات الاندماج والتكامل، والمستوى التعليمي، والتدين، ودخل الأسرة، والعمر، والأصدقاء، ووجود طفل مراهق ضمن العائلة، والأحداث الحرجة في الحياة (المرض، الطلاق، الموت، الضغوط المهنية)، والتغير في النشاط الجنسي، والمشكلات البيولوجية والفسولوجية والنفسية والاقتصادية والاجتماعية، وأخيراً الدعم الاجتماعي.



- ✓ وفقاً لمبادئ النمو لدى أريكسون فإن إنكار الفرد لإصابته بالأزمة يترتب عليه ظهور أزمات لاحقه في حياته وهو ما أسفرت عنه دراسة ويذر Weaver (2009).
- ✓ تتناول الأبحاث أزمة منتصف العمر بمعزل عن المجتمع، وهو ما يتعارض مع القواعد الأساسية للنمو، وهو ما أسفرت عنه دراسة فرويند وريتير Freund & Ritter (2009).
- ✓ يلاحظ كبر حجم العينات في غالبية الدراسات التي تناولت أزمة منتصف العمر.

#### • فروض البحث :

بعد استعراض الدراسات أعلاه واستقراء نتائجها، يمكن التأكيد على وجود أزمة في منتصف العمر وإن صُنفت لدى البعض ضمن إطار المشكلات والعقبات المصاحبة للمرحلة، حيث تناولت غالبيتها شيوع العديد من الاضطرابات النفسية، والقيسولوجية، والأسرية، والاجتماعية. ويكمن الخلاف بين هذه الدراسات في المسمى label، والذي قد يرجع إلى حساسية الأفراد والمجتمع نحو المسميات السلبية وما يلحق بأفرادها بعد وسمهم بها.

وعلى ذلك تتأثر أزمة منتصف العمر بعاملين رئيسين، أولاً: رد فعل الأفراد تجاه المشكلات والاضطرابات المصاحبة للأزمة والذي يشكل دوراً كبيراً في تحديد شدتها، إلى جانب الأساليب المستخدمة في مواجهتها، مما يؤثر على نظرتهم ونظرة الباحثين إليها؛ وثانياً: دور البيئة الثقافية في تشخيص وجود أزمة منتصف العمر، التي قد تتشابه في سماتها إلا أن المجتمعات تباينت في نظرتها، حيث مالت العديد من الثقافات إلى إنكارها بالرغم من وجود دراسات أخرى تشير إلى الكثير من أعراضها، أي أن هناك تشابه في الجوهر إلا أن ما اختلف هو المظهر.

وبناء على ما سبق وفي ضوء مشكلة البحث وتساؤلاته وأهدافه وفي ظل الدراسات السابقة تم صياغة فروض البحث كما يلي:

- « لا توجد أزمة في منتصف العمر لدى المعلمين والمعلمات .
- « توجد فروق دالة إحصائية في متوسط أزمة منتصف العمر تبعاً لكل من: النوع، الدخل الأسري، وجود أبناء مراهقين، العمر، الحالة الاجتماعية، عدد الأبناء .
- « توجد فروق دالة إحصائية في متوسط أزمة منتصف العمر تبعاً للعوامل الخمس الكبرى للشخصية (الإنبساطية/ العصابية/ الضمير اليقظ/ المقبولية/ والانفتاح) .
- « يمكن الكشف عن أسباب أزمة منتصف العمر لدى المعلمين والمعلمات.
- « توجد علاقة ارتباطية بين درجات المعلمين والمعلمات في مقياس أزمة منتصف العمر ومقياس السعادة الزوجية .

## • إجراءات البحث :

### • مجتمع البحث وعينته :

يتمثل مجتمع البحث في المعلمين والمعلمات المنتسبين لمدارس التعليم العام بالمدينة المنورة بقسميه، والذين تنحصر أعمارهم ما بين (٣٥) وحتى (٦٠) عاماً، حيث يبلغ إجمالي حجم المجتمع (٢٠٥٩٤) مفردة، منهم (٩١٦٦) مفردة من الذكور (الذبياني، ٢٠١٣)، و(١١٤٢٨) مفردة من الإناث (الخريوش، ٢٠١٣). أما عينته فقد كانت عينة عشوائية طبقية مكونة من طبقتين إحداهما للذكور وأخرى للإناث، وهي على نوعين:

١١ العينة الأساسية: بلغ عدد أفراد العينة من الذكور (٢٠٥) معلم، ومن الإناث (٢٣١) معلمة انحصرت أعمارهم ما بين (٣٥ - ٦٠) عاماً، وعليه بلغ الإجمالي (٤٣٦) مفردة.

١٢ عينة المقارنة: تضمن البحث أيضاً (١٣٤) مفردة منهم (٧٢) معلم و(٦٢) معلمة ممن هم أقل من سن (٣٥) أي أنهم في مرحلة الشباب، بهدف مقارنة نتائجهم مع أفراد العينة الأصلية.

### • أدوات البحث :

شمل البحث على أربع أدوات بالإضافة إلى استمارة البيانات الأولية، وهي:

#### ١ - مقياس أزمة منتصف العمر (Midlife Crisis Scale (MCS :

حاول الباحثان الحصول على مقياس لأزمة منتصف العمر يناسب بيئة البحث وتتوفر فيه الشروط اللازمة، وكانا أمام خيارين: الأول هو مقياس المفدى (١٩٩٥) والذي لم يتم الحصول عليه لعدم توفره لدى الباحث، والآخر مقياس النيال (٢٠٠٨) والذي تم استبعاده بسبب كثرة عباراته. وعليه تم التوجه نحو إعداد مقياس لأزمة منتصف، بلغ عدد عباراته (١٢) عبارة. وقد تم حساب ثبات المقياس من خلال معامل ألفا كرونباخ والذي بلغ (٠.٦٢٦). أما الصدق فعن طريق صدق المحكمين، إلى جانب حساب الاتساق الداخلي والذي تراوح في معظم العبارات ما بين (٠.٣٨٥) و(٠.٥٨٧)، والملحق رقم (١) يبين المقياس.

#### ٢ - قائمة محدثات أزمة منتصف العمر Triggers List of Midlife Crisis (TLMC) :

تعد هذه القائمة صورة مختصرة لقائمة محمود (٢٠٠٨)، والتي شملت على (٨٠) عبارة تمثل (٦) أبعاد، وهي: المحدثات المهنية، والأسرية، والصدمية، والنفسية، والاجتماعية، والفسولوجية، حيث يمكن تحديد الأسباب الكامنة خلف أزمة منتصف العمر، من خلال المجموع الكلي لدرجات كل محور على حده. وقد تكونت القائمة في صورتها النهائية من (٢٠) عبارة، وهي قائمة ثنائية يتم من خلالها حساب درجة واحدة لكل بند تم اختياره، ثم تجمع الدرجات للحصول على الدرجة الكلية لكل محور على حده. وقد تم حساب ثبات المقياس من خلال معامل ألفا كرونباخ البالغ (٠.٧١٣) والملحق رقم (٢) يبين المقياس.

### ٣- مقياس السعادة الزوجية (MHS) Marital Happiness Scale :

نظرا لعدم وجود مقياس معرب للسعادة الزوجية فيما عدا مقياس البلهان والناصر (٢٠٠٧) والذي لم يكن متوفرا لدى الباحثان، تم تعريب مقياس هيدبرغ Hedberg (2010) للسعادة الزوجية، والذي صمم لقياس (١٠) أبعاد للعلاقة الزوجية، ويستجاب لكل عبارة في هذا المقياس من خلال تدرج خماسي، يمكن من خلاله حساب درجة السعادة الزوجية في بعد معين، أو تجميع الدرجات وحساب مستوى السعادة الزوجية بشكل عام. وقد تم حساب ثبات المقياس من خلال معامل ألفا كرونباخ والذي بلغ (٠.٩٦٢). أما الصدق فعن طريق الصدق الذاتي والذي بلغ (٠.٩٨٠)، بالإضافة إلى حساب الاتساق الداخلي والذي تراوح في معظم العبارات ما بين (٠.٨٢٢) و (٠.٨٩٧) والمالحق رقم (٣) يبين المقياس.

### ٤- مقياس سمات الشخصية (PTS) Personality Traits Scale :

قام كل من الشوريجي والحري (٢٠١١) ببناء المقياس من منظور نموذج العوامل الخمس الكبرى للشخصية، وقد تم التأكد من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ والذي بلغ (٠.٧٧١) للانبساطية، و (٠.٦٧٧) للعصبية، و (٠.٦٨٧) للضمير اليقظ، و (٠.٧١١) للمقبولية، و (٠.٦٨٧) للانفتاح، أما الصدق فباستخدام التحليل العاملي الاستكشافي.

### • نتائج البحث ومناقشتها:

### • لاختبار الفرض الأول ونصه :

"لا توجد أزمة في منتصف العمر لدى المعلمين والمعلمات" تم مقارنة متوسط العينة التجريبي بالمتوسط النظري (الافتراضي)، وهو متوسط الدرجات المحتملة في مقياس أزمة منتصف العمر والتي تمتد من (١٢) وحتى (٣٦) وقيمته تساوي (٢٤)، وذلك باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة، والجدول رقم (١) يبين النتائج:

جدول (١): نتيجة اختبار (ت) لعينة واحدة للكشف عن وجود أزمة منتصف العمر

ن	المتوسط	قيمة (ت)	درجات الحرية	دلالة (ت)	الفروق في المتوسطات
٤٣٦	٢٠.٩٥	١٩.٤٠٨	٤٣٥	٠.٠٠٠	٣.٠٤٦-

يتضح من الجدول وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسط العينة الأصلي (٢٠.٩٥) والمتوسط النظري (٢٤) في أزمة منتصف العمر لصالح المتوسط النظري، وهذا يعني أن مستوى أزمة منتصف العمر لدى العينة أقل من المتوسط، مما يشير إلى عدم وجود أزمة في منتصف العمر لدى العينة، وبالتالي تحقق الفرض الأول. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من لوينثال وتشيريبوجا Lowenthal & Chiriboga (1972)، وكوستا وآخرون Costa et al. (1986)، ومينيون Menon (2001)، والمضى (١٩٩٥) الذي لم يجد أثر لأزمة منتصف العمر على مجموعة الذكور السعوديين التي قام بدراستها. إلا أنها تتعارض مع دراسة النبال (٢٠٠٨) ومحمود (٢٠٠٨)، وليفنسون Levinson (1977) وشالين Schalin (1985)، وغيرهم.

وعلى الأرجح يُعزى غياب الفروق الدالة بين المتوسطين الأصلي والنظري إلى عدم وجود فعلي لأزمة منتصف العمر، وأن غالبية الأفراد متوافقين وراضين عن حياتهم. إلا أن غياب الفروق قد يرجع أيضاً إلى أسباب أخرى؛ كالتطبيعة البشرية عامة والعربية خاصة التي لا تعترف بوجود النقص، وغالباً ما تدعي الكمال. كما قد يرجع ذلك إلى توافق البعض مع أعراض هذه الأزمة، بسبب تنميتها كتصرفات مقبولة لدى المجتمع المصغر المحيط، فالتصابي نادراً ما يُستنكر، ورواية القصص الجنسية أصبحت طابعا للجلسات، وانشغال أحد الأبوين عن مسؤولياتهما بات سمة للمجتمع. كما أن هذه الفئة العمرية تتمتع باستقلالية تقيها من أحكام آبائهم ونقد أبنائهم. ويرى الباحثان أنه على الرغم من كون الفروق بين المتوسطين الأصلي والنظري غير دالة، إلا أنها ليست كبيرة، والناظر إلى الواقع يجد أثراً لبعض أعراض أزمة منتصف العمر، التي وضعت ضمن إطار السلوكيات الطبيعية لدى الغالبية، كما دل التحليل الإحصائي لباقي الفروض إلى وجود فروق دالة في أزمة منتصف العمر تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية وفي كافة سمات الشخصية، مما يشير إلى وجود علاقة بين هذه المتغيرات وأزمة منتصف العمر، وبالتالي يدل على وجودها بطريقة أو بأخرى.

#### • لاختبار الفرض الثاني ونصه :

توجد فروق دالة إحصائية في متوسط أزمة منتصف العمر تبعاً لكل من: النوع، الدخل الأسري، وجود أبناء مراهقين، العمر، الحالة الاجتماعية، عدد الأبناء" تم تقسيمه إلى عدة أجزاء كما يلي:

#### • أزمة منتصف العمر والنوع :

لمعرفة الفروق في أزمة منتصف العمر تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لمقارنة متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث باعتبارهما المتغير المستقل، ودرجات أزمة منتصف العمر باعتبارها المتغير التابع، والجدول رقم (٢) يبين النتائج:

جدول (٢): نتائج اختبار (ت) للكشف عن الفروق في أزمة منتصف العمر في ضوء كل من العمر

والدخل والأبناء المراهقين

مصدر التباين	قيمة (ف)	دلالة (ف)	درجات الحرية	قيمة (ت)	دلالة (ت)
النوع	٠,٥٣٣	٠,٤٦٦	٤٣٤	١,٩٥١	٠,٠٥٢
الدخل الأسري	٠,٠٠٥	٠,٩٤٥	٤٣٤	٣,٠٢٦	٠,٠٠٣
وجود أبناء مراهقين	١,٩٩٢	٠,٢٧٥	٤٣٤	٠,٦٠٥	٠,٥٤٥

يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية في أزمة منتصف العمر تُعزى لمتغير النوع حيث بلغ حد الدلالة لـ (ت) (٠,٠٥٢) وهي قيمة غير دالة إحصائية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة شيك (1995) Shek، وتختلف مع دراستي واسكيل (1995) Waskel، وسميث وآخرون (2012) Smith et al. الذين توصلوا إلى وجود فروق دالة لصالح الإناث.

وقد يُعزى غياب الفروق الدالة إلى تشابه معاناة الأفراد في هذه المرحلة، وتلاقي المسببات والمحفزات التي تؤدي إلى ظهورها، وعليه يكمن الخلاف في رد فعل

الأفراد نحوها أو أعراضها، لا في شدتها. وتشير الفروق الغير دالة إلى ارتفاع متوسط أزمة منتصف العمر لدى الذكور مقارنة بالإناث، والذي قد يعزى إلى غلبة الروتين وانعدام التجديد، والميل نحو الانعزالية وتدني مستوى التواصل والمشاركة الأسرية بشكل عام، فغالبا ما تكون الأنثى أكثر إسهاما في المسئوليات الأسرية مقارنة بالذكر، كما يميل الذكور إلى الانفصال عن حياة الأبناء بعد تقديم متطلبات الرعاية لهم وهم صغار، بينما تستمر الأنثى بالشعور بالمسئولية والرابطة بينها وبين أبنائها حتى بعد أن يستقلوا بذاتهم. ولزيادة اهتمام الذكر بالنواحي الجنسية مقارنة بالأنثى دور في تصعيد مشاعر القلق والتوتر لديه، خاصة في ظل الضغوط الاجتماعية التي تفرض على الذكر المحافظة على مستوى قدراته وطاقته الجنسية، وفي ظل تدني القدرات الوظيفية التي تشكل له تهديدا كبيرا ولذلك غالبا ما يبحث عن أساليب تعويضية في هذا الاتجاه. والأنثى التي تعاني من تواجد الأزمة ليست بأحسن حال من الذكر، فهي إما أن تهمل ذاتها وتستسلم لمشاعر الحزن والكآبة فتبدو كما لو كانت على بؤار الشيخوخة، أو أن تتصابي لتتراجع نحو مرحلة الشباب.

#### • أزمة منتصف العمر والدخل الأسري :

لمعرفة الفروق في أزمة منتصف العمر تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لمقارنة متوسط درجات الدخل الأدنى (أقل من ١٠.٠٠٠) ومتوسط درجات الدخل الأعلى (أكثر من ١٠.٠٠٠) باعتبارهما المتغير المستقل، ودرجات أزمة منتصف العمر باعتبارها المتغير التابع، والجدول رقم (٢) أعلاه يبين النتائج. حيث يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية في أزمة منتصف العمر تعزى للدخل الأسري حيث بلغ حد الدلالة لـ (ت) (٠.٠٠٣) وهي قيمة دالة إحصائية، كما يوضح الجدول رقم (٣) اتجاه الفروق:

جدول (٣): متوسط درجات الأفراد في أزمة منتصف العمر تبعاً للدخل الأسري

الانحراف المعياري	متوسط الدرجات	العينة	
٣.٢٤٩	٢٢.١٦	٥٨	أقل من (١٠.٠٠٠)
٣.٢٤٦	٢٠.٧٧	٣٧٨	أكثر من (١٠.٠٠٠)

يتضح من الجدول أن الفروق الدالة كانت لصالح ذوي الدخل الأدنى، وهو ما يتفق مع جميع الدراسات التي تناولت هذا المتغير والتي تحصل عليها الباحثان، وهي دراسة ليفنسون Levinson (1977)، ودراسة ألميدا وهورن Almeida & Horn (2004)، ودراسة لاكمان Lachman (2004) التي عزت أزمة منتصف العمر للمشكلات الاقتصادية، وأخيرا ماكفادين وراوسون Swann McFadden & Rawson (2012). وقد يرجع سبب ظهور الفروق الدالة إلى رغبة الأفراد في هذه المرحلة بامتلاك المسكن، وضمان المستقبل وهو ما يشكل حاجسا كبيرا بالنسبة للسعوديين، إلى جانب كثرة الالتزامات والمصروفات الملقاة على عاتق الأبوين في ظل غلاء المعيشة، وقد تزداد وطأة المشكلات الاقتصادية عند محاولة الأبوين توفير وسيلة نقل لأبنائهما والتي أصبحت ضرورة لكل ابن على حده أو تزويج أحدهم. وقد تشكل رغبة الفرد أو الأسرة ككل

في السمو إلى حياة أكثر رفاهية مما يمكن توفيره في حدود الدخل المتاح أحد المشكلات المتعلقة بمستوى الدخل الأسري.

#### • أزمة منتصف العمر ووجود أبناء مراهقين :

لمعرفة الفروق في أزمة منتصف العمر تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لمقارنة متوسط درجات العينة التي لديها أبناء مراهقين ومتوسط درجات العينة التي ليس لديها أبناء مراهقين باعتبارهما المتغير المستقل، ودرجات أزمة منتصف العمر باعتبارها المتغير التابع، والجدول رقم (٢) أعلاه يبين النتائج. حيث يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية في أزمة منتصف العمر تعزى لوجود الأبناء المراهقين حيث بلغ حد الدلالة لـ (ت) (٠,٥٤٥) وهي قيمة غير دالة إحصائية، وهو ما لا يتفق مع دراسة مينون Menon (2001) والتي أسفرت عن وجود أثر للأبناء المراهقين على زيادة معدل الأزمة. وقد يرجع غياب الفروق الدالة إلى عدم وجود فروق في كم المسؤوليات الملقاة على عاتق الوالدين فكما أن للمراهق متطلبات، للصغار كذلك متطلبات قد لا تقل كما عن متطلبات المراهق، مما يضيق هوة الفروق، كما قد يرجع السبب إلى التفكك الأسري الذي انتشر في الكثير من المنازل، مما أدى إلى انفصال غالبية أفراد الأسرة عن الأنشطة الجماعية، وتدني قوة العلاقات والروابط الأسرية.

#### • أزمة منتصف العمر والعمر :

قبل اختبار صحة الفرض تم تضمين عينة البحث الأساسية إلى جانب عينة المقارنة، ومن ثم تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي لمقارنة متوسطات الفئات العمرية الأربع وهي: (أقل من ٣٥ / ٣٥ - ٤٥ / ٤٤ - ٥٥ / ٥٤ - ٦٠) باعتبارها المتغير المستقل، ودرجات أزمة منتصف العمر باعتبارها المتغير التابع، والجدول رقم (٤) يبين النتائج:

جدول (٤): نتائج تحليل التباين للكشف عن الفروق في أزمة منتصف العمر

مصدر التباين	قيمة (ف)	دلالة (ف)	درجات الحرية	مجموع مربعات	متوسط المربعات
العمر	٠,٣٨	٠,٩٩٠	٣	١,٣٤١	٠,٤٤٧
الخطأ			٥٦٦	٦٦٤٦,٩٩١	١١,٧٤٤
الحالة الاجتماعية	٥,٩٦٤	٠,٠١	٣	١٨٥,٧٦٤	٦١,٩٢١
الخطأ			٤٣٢	٤٤٨٥,٣١٨	١٠,٣٨٣
عدد الأبناء	٢,٦٦٩	٠,٠٤٧	٣	٨٤,٩٨٦	٢٨,٣٢٩
الخطأ			٤٣٢	٤٥٨٦,٠٩٦	١٠,٦١٦

يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية في أزمة منتصف العمر تعزى لمتغير العمر، حيث بلغ حد الدلالة (٠,٩٩٠) وهي قيمة غير دالة إحصائية. وتتفق هذه النتيجة مع شيك Shek (1996) والدوين وليفسون Aldwin & Levenson (2001)، والميد وهورن Almeida & Horn (2004) الذين توصلوا إلى عدم وجود فروق كمية دالة إحصائية للضغوط بين مرحلة الشباب ومنتصف العمر، إلا أن الفروق الدالة كانت كيفية، أي أن مقارنة مرحلة الشباب بمنتصف العمر لن تُسفر عن وجود فروق وهو ما اتفقت عليه جميع الدراسات التي تناولت هذا الجانب. وقد يرجع ذلك إلى أن مرحلة الشباب تختص بدورها

بأزمة تتعلق بالجوانب المهنية والاقتصادية والعلاقات الشخصية وغيرها من الضغوط التي أدرجت ضمن ما أطلق عليه بأزمة ربع العمر، وهي مساوية كما لا كيفاً لأزمة منتصف العمر. وبناء على ذلك يتطلب التوصل إلى الفروق بين الأزميتين استخدام مقاييس سيكومترية تتناول الجانب الكيفي، أو مقاييس إكلينيكية يمكن من خلالها توضيح جوانب الخلاف بينهما.

وتشير الفروق الغير دالة إلى تدرج الأزمة من الفئة العمرية الأولى (أقل من ٣٥)، والفئة الثالثة (٤٥ - ٥٤)، والفئة الثانية (٣٥ - ٤٤)، والفئة الرابعة (٥٥ - ٦٠) حيث بلغت قيمة متوسطاتها (٢٠.٨٦)، (٢٠.٩٢)، (٢٠.٩٦)، وأخيراً (٢١.٢٠) على الترتيب. أي أن أزمة منتصف العمر تظهر في أعلى حالاتها في الفترة العمرية من (٥٥ - ٦٠)، وهو ما يتفق مع دراسة المفدى (١٩٩٥) الذي توصل إلى وجود ارتفاع غير دال إحصائياً للأفراد الذين يبلغون (٥٦ - ٦٠) عاماً في أزمة منتصف العمر. والأزمة في هذه الفترة قد ترجع إلى قرب وقت التقاعد، وانتهاء الأفراد من تحقيق أهدافهم، وتزويج أبنائهم، إلى جانب الكثير من الأحداث التي عاصروها من آلام ووفاة وأمراض وحوادث وغيرها، مما أثر على الجوانب النفسية لديهم.

أما ارتفاع الأزمة في الفترة ما بين (٤٥ - ٥٤) فقد يرجع إلى بلوغ التغيرات الفسيولوجية ذروتها، وخاصة لدى الإناث اللاتي يصبحن في مواجهة مع فترة ما قبل انقطاع الطمث أو فترة انقطاعه.

#### • أزمة منتصف العمر والحالة الاجتماعية :

لمعرفة الفروق في أزمة منتصف العمر تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي لمقارنة متوسطات الحالات الاجتماعية الأربع وهي: (أعزب/ متزوج/ مطلق/ أرمل) باعتبارها المتغير المستقل، ودرجات أزمة منتصف العمر باعتبارها المتغير التابع، والجدول رقم (٤) أعلاه يبين النتائج التي أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائية في أزمة منتصف العمر تُعزى للحالة الاجتماعية، حيث بلغ حد الدلالة (٠.٠١) وهي قيمة دالة إحصائية. ولمعرفة اتجاه الفروق تم استخدام اختبار شيفيه Scheffe، والجدول رقم (٥) يبين النتائج:

جدول (٥): نتائج الاختبار البعدي لحساب الفروق في الأزمة تبعاً للحالة الاجتماعية

	المتزوجون		المطلقون		الأرامل	
	الفروق في المتوسطات	الدلالة	الفروق في المتوسطات	الدلالة	الفروق في المتوسطات	الدلالة
العزاب	٠.٦٧١-	٠.٨٧١	٢.٥٧٤-	٠.٥٥٩	٤.٠٢٤-	٠.٠٠٧
المتزوجون			١.٩٠٢-	٠.٧١٠	٣.٣٥٢-	٠.٠٠٢
المطلقون					١.٤٥-	٠.٨٨٧

يتضح من الجدول أن اتجاه الفروق الدالة كانت بين المجموعة الأولى (العزاب) والمجموعة الرابعة (الأرامل) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٧) لصالح المجموعة الرابعة، وفروق دالة بين المجموعة الثانية (المتزوجون) والمجموعة الرابعة (الأرامل) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٢) لصالح المجموعة الرابعة (الأرامل). كما تشير النتائج إلى وجود فروق غير دالة بين كافة المجموعات، حيث يتدرج

مستوى الأزمة صعوداً تبعاً للحالة الاجتماعية ابتداء بالعزاب فالمتزوجون فالملقون فالأرامل. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة لاكمان Lachman (2004) التي توصلت إلى وجود أثر للحالة الاجتماعية على الأزمة، إلا أنها تختلف معها في تحديدها للطلاق كأبرز أوجه الأزمة، حيث أسفرت نتائج البحث عن انخفاض معدل الأزمة لدى المطلقين مقارنة بالأرامل والمتزوجين، ولعل الخلاف وقع لأن دراسة لاكمان لم تتضمن الأرامل. ويرى الباحثان أن سبب ارتفاع الأزمة لدى الأرامل على وجه الخصوص هو ارتفاع مسئولياتهم الأسرية إلى الضعف، إلى جانب معاناتهم النفسية بسبب فقد شريك حياتهم، وافتقارهم بشكل خاص إلى المساندة الاجتماعية التي لها دور كبير في التخفيف من معاناتهم.

#### • أزمة منتصف العمر وعدد الأبناء :

لمعرفة الفروق في أزمة منتصف العمر تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي لمقارنة متوسطات العينة حسب عدد أبنائهم والتي تنقسم إلى أربع مجموعات تشمل: (لا يوجد/١ - ٣/٢ - ٥/٤ فأكثر) باعتبارها المتغير المستقل، ودرجات أزمة منتصف العمر باعتبارها المتغير التابع، والجدول رقم (٤) أعلاه يبين النتائج. حيث يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية في أزمة منتصف العمر تُعزى لعدد الأبناء، حيث بلغ حد الدلالة (٠,٠٤٧) وهي قيمة دالة إحصائية. ولمعرفة اتجاه الفروق تم استخدام أحد اختبارات المقارنة البعدية وهو اختبار الكشف عن الفروق الدالة الأقل LSD، والجدول رقم (٦) يبين النتائج:

جدول (٦): نتائج الاختبار البعدي لحساب الفروق في الأزمة تبعاً لعدد الأبناء

	٢-١	٤-٣	٥ فأكثر	
	الفروق في المتوسطات	الفروق في المتوسطات	الفروق في المتوسطات	الدلالة
لا يوجد	٠,٠٩٤	٠,٥١٣	٠,٣٥٤	٠,٠٥١
٢-١		٠,٦٠٧	٠,٢٠٧	٠,٠١٥
٤-٣			٠,٥٩٢	٠,٠١١

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الثانية (١ - ٢) والمجموعة الرابعة (٥ فأكثر) لصالح المجموعة الثانية، وبشكل عام يتدرج مستوى الأزمة صعوداً من المجموعة الرابعة (٥ فأكثر)، فالثالثة (٣ - ٤)، فالمجموعة الأولى (لا يوجد)، فالمجموعة الثانية (١ - ٢). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ألميدا وهورن Almeida & Horn (2004)، والتي أسفرت عن وجود أثر لضغوط الأبناء على أزمة منتصف العمر، إلا أنها تختلف معها في الاتجاه، فبينما أسفرت دراستهما عن ارتفاع الأزمة بسبب زيادة عدد الأبناء، أسفر البحث عن ارتفاع الأزمة بسبب قلة عدد الأبناء. وقد يرجع ارتفاع الأزمة لدى الآباء الغير منجبين أو ذوي الأبناء الأقل بسبب طبيعة الثقافة العربية التي تميل إلى الأسر الكبيرة، وكثرة الأبناء، وفي ذلك يقول /«الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا» (الكهف: ٤٦).



إن جملة النتائج أعلاه تعني تحقق الفرض الثاني بشكل جزئي، حيث تحقق الفرض فيما يختص بمتغير الدخل الأسري والحالة الاجتماعية وعدد الأبناء، ولم يتحقق فيما يختص بمتغير النوع ووجود الأبناء المراهقين والعمر.

#### • اختبار الفرض الثالث ونصه :

" توجد فروق دالة إحصائية في متوسط أزمة منتصف العمر تبعاً للعوامل الخمس الكبرى للشخصية (الإنبساطية/ العصابية/ الضمير اليقظ/ المقبولية/ والانفتاح) " تم تقسيم درجات أزمة منتصف العمر إلى مستويين: مرتفع ومنخفض، ومن ثم تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لمقارنة متوسط درجات المستوى المنخفض للأزمة ومتوسط درجات المستوى المرتفع للأزمة باعتبارهما المتغير المستقل، ودرجات سمات الشخصية باعتبارها المتغير التابع، والجدول رقم (٧) يبين النتائج:

جدول (٧): متوسط درجات الأفراد في سمات الشخصية تبعاً لمستوى الأزمة

الانحراف المعياري	متوسط الدرجات	العينه	المستوى المنخفض	المستوى المرتفع
٢.٠٥٤	١١.٥٧	١٣٩	المستوى المنخفض	المستوى المرتفع
٢.٢٣٧	١٠.٦٣	٢٣٥	المستوى المنخفض	المستوى المرتفع
١.٧٧٠	٧.٥٧	١٣٩	المستوى المنخفض	المستوى المرتفع
١.٩٧١	٩.١٧	٢٣٥	المستوى المنخفض	المستوى المرتفع
١.٨٣٥	١١.٧١	١٣٩	المستوى المنخفض	المستوى المرتفع
١.٨١٦	١٠.٤٣	٢٣٥	المستوى المنخفض	المستوى المرتفع
١.٢٦٨	١٣.٩٦	١٣٩	المستوى المنخفض	المستوى المرتفع
٢.٠٦٢	١٢.٨٧	٢٣٥	المستوى المنخفض	المستوى المرتفع
١.٦٣٩	١٢.٧٤	١٣٩	المستوى المنخفض	المستوى المرتفع
٢.٢٣١	١١.٦٩	٢٣٥	المستوى المنخفض	المستوى المرتفع

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية في سمات الانبساطية والضمير اليقظ والمقبولية والانفتاح لصالح منخفضي الأزمة، ووجود فروق دالة إحصائية في سمة العصابية لصالح مرتفعي الأزمة مما يعني تحقق الفرض الثالث. وتتفق هذه النتيجة مع كافة الدراسات التي تناولت سمات الشخصية كمتغير يرتبط بأزمة منتصف العمر وخاصة دراستي كوستا وماكري Costa & McCrae (1980)، ولاكمان Lachman (2004) اللتان أكدتا على الأثر الكبير لسمة العصابية على احتمالية ظهور الأزمات، بالإضافة إلى دراسة ليفنسون Levinson (1977)، ودراسة انتاراكمبينج وتبونجكدي Intarakambang & Tbongpukdee (2010). ويعزى وجود الفروق إلى ميل الشخصية العصابية إلى السوداوية والتشاؤم، والشعور بالقلق، والحيرة والاندفاع، بعكس الشخصيات الأخرى التي تعكس مجموعة من السمات الإيجابية، قد تساعدها في مواجهة الأزمة والتغلب عليها.

#### • اختبار الفرض الرابع ونصه :

"يمكن الكشف عن أسباب أزمة منتصف العمر لدى المعلمين والمعلمات" تم حساب معامل الارتباط بين مقياس أزمة منتصف العمر ومقياس محدثات الأزمة ككل، والذي أسفر عن وجود ارتباط دال إحصائياً بلغ (٠.٤١٢) عند

مستوى (٠.٠١). وبناء على ذلك تم حساب متوسط درجات أسباب أزمة منتصف العمر للعينة ككل، وحساب متوسط درجات أسباب الأزمة لدى الذكور والإناث كل على حده في كافة أبعاد المقياس الفرعية، والجدول رقم (٨) يبين النتائج:

جدول (٨) : متوسط درجات العينة على مقياس أسباب أزمة منتصف العمر

الأسباب	المهنية	الصدمية	النفسية	الاجتماعية	الفسولوجية	الأسرية
كافة أفراد العينة: ن = (٤٣٦)						
المتوسط	١.٣٥	٠.٨٠	١.١٠	٠.٧٧	٠.٨٦	٠.٥٨
الانحراف المعياري	٠.٩٧٩	١.٢٤٢	١.١٢٧	٠.٨٥٠	٠.٨٣٣	٠.٨٤٨
عينة الذكور: ن = (٢٠٥)						
المتوسط	١.٢٤	٠.٧٧	١.٠٤	٠.٨٠	٠.٨٣	٠.٥٢
الانحراف المعياري	٠.٩٧٥	٠.٧٨٧	١.٠٧٢	٠.٨٤٤	٠.٨٤٧	٠.٨٤٤
عينة الإناث: ن = (٢٣١)						
المتوسط	١.٤٤	٠.٨٣	١.١٥	٠.٧٤	٠.٨٧	٠.٦٣
الانحراف المعياري	٠.٩٧٥	١.٥٣٩	١.١٧٤	٠.٨٥٦	٠.٨٢٢	٠.٨٥٠

من خلال الجدول يتضح ما يلي:

- « جاء ترتيب الأسباب المهنية في الصدارة لدى العينة الكلية ولدى الذكور والإناث كل على حده.
- « احتلت الأسباب النفسية المرتبة الثانية في أسباب منتصف العمر لدى العينة الكلية ولدى الذكور والإناث كل على حده.
- « احتلت الأسباب الفسيولوجية المرتبة الثالثة في أسباب منتصف العمر لدى العينة الكلية ولدى الذكور والإناث كل على حده.
- « احتلت الأسباب الصدمية المرتبة الرابعة لدى مفردات العينة ككل، ولدى عينة الإناث، بينما احتلت المرتبة الخامسة لدى الذكور.
- « احتلت الأسباب الاجتماعية المرتبة الخامسة لدى مفردات العينة ككل، ولدى عينة الإناث، بينما احتلت المرتبة الرابعة لدى الذكور.
- « احتلت الأسباب الأسرية المرتبة السادسة في أسباب منتصف العمر لدى عينة البحث الكلية، ولدى الذكور والإناث كل على حده.

ويعزو الباحثان تصدّر الأسباب المهنية إلى غلبة روتين العمل في البيئة العربية خاصة لدى المعلمين والمعلمات بسبب تضيق مساحتهم في منهج محدد يتكرر كل عام، بالإضافة إلى كثرة التعاميم، والتوجيهات الخاصة بالتحضير وطرق التدريس والوسائل، وغيرها من الأمور التي تتغير باستمرار مع تغيير المشرفين التربويين. أما غلبة الأسباب النفسية فترجع إلى كثرة الضغوط والمسئوليات والتعبيرات الاجتماعية والاقتصادية في ظل غياب دور الأخصائيين والمؤسسات الإرشادية والتوعوية والبرامج النفسية الوقائية خاصة لمن هم في مرحلة منتصف العمر. أما الأسباب الأسرية فقد يرجع سبب إنخفاضها إلى الاستقرار النسبي لدى الأسر نتيجة لغياب المشكلات أو أحياناً الهروب منها والتغافل عنها في محاولة لتوفير حياة أكثر هدوءاً وأماناً. ويكمن الخلاف في

محوريين، أولاً: تصدر الأسباب الاجتماعية لدى الذكور على عكس الإناث، وقد يرجع ذلك إلى ميل الإناث للبحث عن المساندة الاجتماعية على الدوام إما لدى الأقارب أو حتى الصديقات، والاستمرار في عقد علاقات جديدة حتى في مرحلة منتصف العمر، والذي قد يرجع إلى طبيعة فضول المرأة ورغبتها في معرفة أخبار الآخرين، إلى جانب ميل الإناث إلى الفضفضة والتنفيس حتى لمن لا يعرفونهم. بينما يميل الذكور إلى التمسك بجماعة الرفاق الذين اعتادوا الجلوس معهم في أماكن معينة على مر السنوات، وطلب المساندة منهم فقط، والجدير بالذكر أن مساندة الذكور تختلف في طبيعتها عن مساندة الإناث، فقد تشمل مساندتهم الجانبين المادي والمعنوي، إلى أن غالبية المساندة لدى الإناث تتضمن الجانب المعنوي فقط مما قد يحصر الذكور في حلقة ضيقة، ولعل الأمر يرجع كذلك إلى واقع مرونة الإناث مقارنة بالذكور في تقبل ودعوة شخصيات جديدة إلى إطار حياتهن، كما أن قلة مسئوليات المعلمين مقارنة بالمسئوليات المتعددة لدى المعلمات - اللاتي هن أيضاً زوجات وأمهات - قد تشعرهم بعظم وقت الفراغ وزيادة الملل، والشعور بمرارة الحياة. أما ثانياً: فقد تصدرت الأسباب الصدمية لدى الإناث على عكس الذكور، وقد يرجع السبب إلى صلابة الرجل وقوة احتماله في مقابل ضعف المرأة وزيادة العاطفة لديها، خاصة مع التقدم في العمر.

كما تم الكشف عن دلالة اتجاه الفروق بين النوعين في أسباب الأزمة باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لكل بعد على حده، والجدول رقم (٩) يبين النتائج:

جدول (٩): نتائج اختبار (ت) للكشف عن الفروق في أسباب الأزمة تبعاً للنوع

الأسباب	قيمة (ت)	حد الدلالة	متوسط الذكور	الانحراف المعياري للذكور	متوسط الإناث	الانحراف المعياري للإناث
المهنية	٢٠٦٦-	٠٠٣٩	١٠٢٤	٠٠٩٧٥	١٠٤٤	٠٠٩٧٥
الصدمية	٠٠٥٧-	٠٠٦١٣	٠٠٧٧	٠٠٧٨٧	٠٠٨٣	١٠٥٣٩
النفسية	٠٠٩٥٥-	٠٠٣٤٠	١٠٠٤	١٠٠٧٢	١٠١٥	١٠١٧٤
الاجتماعية	٠٠٦٧٢	٠٠٥٠٢	٠٠٨٠	٠٠٨٤٤	٠٠٧٤	٠٠٨٥٦
الفسولوجية	٠٠٥٠٤-	٠٠٦١٥	٠٠٨٣	٠٠٨٤٧	٠٠٨٧	٠٠٨٢٢
الأسرية	١٠٣٦٢-	٠٠١٧٤	٠٠٥٢	٠٠٨٤٤	٠٠٦٣	٠٠٨٥٠

كشفت النتائج من خلال الجدول أعلاه عن وجود فروق دالة في الأسباب المهنية لصالح الإناث والذي قد يرجع إلى زيادة صرامة النظام التعليمي الإداري الخاص بالبنات مقارنة بالبنين، إلى جانب ضعف شخصية كثير من المعلمات والرضوخ إلى أوامر ومهام ليست من اختصاصهن، تحت مسمى التعاون الذي امتد ليطال مهام خارج أسوار المدرسة! كما أسفرت النتائج عن وجود فروق غير دالة في الأسباب الصدمية والنفسية والفسولوجية والأسرية لصالح الإناث، ووجود فروق غير دالة في الأسباب الاجتماعية لصالح الذكور.

وعند حساب اتجاه الفروق في أسباب أزمة منتصف العمر تبعاً للعمر باستخدام العينة الأساسية وعينة المقارنة، تم إجراء اختبار تحليل التباين

الأحادي لكل بعد على حده إلى جانب إجراء اختبار LSD للمقارنة البعدية، والجدول رقم (١٠) يبين النتائج:

جدول (١٠) : نتائج تحليل التباين للكشف عن الفروق في أسباب الأزمة تبعاً للعمر

مصدر التباين	درجة (ف)	دلالة (ف)	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات
الأسباب المهنية	٣,٨٤٨	٠,٠١٠	٣	٣,٦٧٠	١١,٠١١
الأسباب الصدمية	٢,٥٦٩	٠,٠٥٤	٣	٣,٣٦٠	١٠,٠٨١
الأسباب النفسية	٠,٨١٥	٠,٤٨٦	٣	١,١١٤	٣,٣٤٢
الأسباب الاجتماعية	٠,٨٦٣	٠,٤٦٠	٣	٠,٦٤٣	١,٩٣٠
الأسباب الفسيولوجية	٣,٠٥٩	٠,٠٢٨	٣	٢,١٤١	٦,٤٢٤
الأسباب الأسرية	٠,٦٠٧	٠,٦١١	٣	٠,٤٤٨	١,٣٤٣

كما يتضح من الجدول أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية للأسباب المهنية لصالح الفترة العمرية (٣٥ - ٤٤) ولعل ذلك يرجع إلى كثرة المسئوليات الشخصية والأسرية في هذه الفترة مما يزيد من عبء المتطلبات المهنية، وعن وجود فروق دالة إحصائية للأسباب الفسيولوجية لصالح الفترة العمرية (٤٥ - ٥٤) وهي الفترة التي تتضح فيها التغيرات الجسدية والفسيولوجية بشكل كبير كما تم التنويه سابقاً عند حساب الفروق في أزمة منتصف العمر تبعاً للعمر. ولم تسفر النتائج عن وجود فروق في الأسباب الصدمية أو النفسية أو الاجتماعية أو الأسرية تبعاً لنفس المتغير.

وللتعرف على الأسباب الجوهرية لأزمة منتصف العمر تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لمقارنة متوسط درجات المستوى المنخفض للأزمة ومتوسط درجات المستوى المرتفع للأزمة باعتبارهما المتغير المستقل، ودرجات أسباب أزمة منتصف العمر لكل بعد باعتبارها المتغير التابع، والجدول رقم (١١) يبين النتائج:

جدول (١١) : متوسط درجات الأفراد في أسباب أزمة منتصف العمر تبعاً لمستواها

الانحراف المعياري	الدرجات	المتوسط	العينات		
٠,٩٤٠	١,٠٣	١٣٩	المستوى المنخفض	الأسباب المهنية	
٠,٩٩٣	١,٤٨	٢٣٥	المستوى المرتفع	الأسباب المهنية	
١,٨٩٧	٠,٨٢	١٣٩	المستوى المنخفض	الأسباب الصدمية	
٠,٧٧٩	٠,٨٣	٢٣٥	المستوى المرتفع	الأسباب الصدمية	
٠,٨٣٦	٠,٥٥	١٣٩	المستوى المنخفض	الأسباب النفسية	
١,١٦٣	١,٤٦	٢٣٥	المستوى المرتفع	الأسباب النفسية	
٠,٦٨٨	٠,٤٠	١٣٩	المستوى المنخفض	الأسباب الاجتماعية	
٠,٨٦١	٠,٩٥	٢٣٥	المستوى المرتفع	الأسباب الاجتماعية	
٠,٧٠٢	٠,٥٨	١٣٩	المستوى المنخفض	الأسباب الفسيولوجية	
٠,٨٧٩	١,٠٣	٢٣٥	المستوى المرتفع	الأسباب الفسيولوجية	
٠,٦٤٤	٠,٣٠	١٣٩	المستوى المنخفض	الأسباب الأسرية	
٠,٩٤١	٠,٧٧	٢٣٥	المستوى المرتفع	الأسباب الأسرية	

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية في الأسباب المهنية والنفسية والاجتماعية والفسيولوجية والأسرية لصالح مرتفعي الأزمة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في الأسباب الصدمية، ويعني وجود الفروق الدالة إلى الأثر الكبير

لأسباب المهنية من ضغوط في العمل وغياب للثناء والتقدير، وتدني مستوى الأداء الوظيفي، والأسباب النفسية من اكتئاب وقلق وتوتر وفراغ عاطفي وفتر جنسي وانعدام للطموح والخوف من التقدم في العمر والشيخوخة ونحوها، والأسباب الاجتماعية من يأس وفقد للمساندة والشعور بمرارة الواقع واليأس من الآخرين على أزمة منتصف العمر وارتفاعها لدى الأفراد، إلى أن غياب الفروق في الأسباب الصدمية والتي تتضمن الطلاق أو الترمل أو وفاة أحد الوالدين أو الأبناء فقد يرجع إلى البيئة الإسلامية التي تحث على الصبر والاحتساب عند نزول المصائب.

#### • اختبار الفرض الخامس ونصه :

"توجد علاقة ارتباطية بين درجات المعلمين والمعلمات في مقياس أزمة منتصف العمر ومقياس السعادة الزوجية" تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات عينة البحث في كل من مقياس أزمة منتصف العمر ومقياس السعادة الزوجية، والجدول رقم (١٢) يبين النتائج:

جدول (١٢): قيمة معامل الارتباط بين أزمة منتصف العمر وأسبابها والسعادة الزوجية

المتغير	معامل الارتباط	حد الدلالة	حجم العينة
أزمة منتصف العمر	-٠.٣٦٦	٠.٠٠٠	٤٣٦
محددات أزمة منتصف العمر	-٠.٢٩٧	٠.٠٠٠	
الأسباب المهنية	-٠.٠٧٢	٠.١٣٦	
الأسباب الصدمية	-٠.٠٦٥	٠.١٧٤	
الأسباب النفسية	-٠.٢٣٢	٠.٠٠٠	
الأسباب الاجتماعية	-٠.٣٠٠	٠.٠٠٠	
الأسباب الفسيولوجية	-٠.١٥٧	٠.٠٠١	
الأسباب الأسرية	-٠.٢٧٥	٠.٠٠٠	

يتضح من الجدول وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين المتغيرين، حيث بلغ معامل الارتباط (- ٠.٣٦٦)، وهي قيمة دالة عند مستوى (٠.٠١). وهذا يعني أنه كلما ارتفعت أزمة منتصف العمر انخفضت السعادة الزوجية، والعكس صحيح، مما يدل على تحقق الفرض الخامس. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من جولد Gould (1972)، وجوتمان Gutmann (1976)، بوكوادرينو Quadrio (1986)، وويتنجتون وآخرون Wethington et al. (1997)، ومروزيك وكولارز Mroczek & Kolarz (1998)، وأريانا تاياكول Arpanantikul (2004)، وعبدالمعطي (٢٠٠٤)، وكامب داش وآخرون Kamp Dush et al. (2008)، وسمكري (٢٠٠٩)، وونج وآخرون Wong et al. (2012).

ويؤكد ارتباط أزمة منتصف العمر بالسعادة الزوجية على ما جاء به زهران (٢٠٠٥ ب: ٩) من ارتباط الصحة النفسية بسعادة الأفراد مع أنفسهم ومع الآخرين، وهو ما يقودنا إلى ضرورة تأهيل الأفراد نفسياً واجتماعياً للدخول إلى هذه الفترة، ليس فقط لسعادته الشخصية، بل لسعادته الزوجية التي بدورها تؤثر في وظيفته كزوج أو زوجة، أو أم أو أب، عوضاً عن تأثيرها على باقي جوانب حياته. ويضفي ارتباط متغيري البحث معاً بعداً جديداً لأهميتها، وذلك بسبب العلاقة التي تربط السعادة الزوجية بالكثير من المتغيرات، فالخوف أن يؤدي

الوقوع في أحد هذه الأبعاد الثلاث (أزمة منتصف العمر، انخفاض السعادة الزوجية، والمشكلات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالسعادة والتوافق) إلى تشكيل حلقة مفرغة من المآسي والإضرابات.

وللكشف عن أكثر أسباب أزمة منتصف العمر تأثيراً على السعادة الزوجية، تم حساب معامل الارتباط بين درجات العينة في مقياس محدثات الأزمة بشكل كلي ومقياس السعادة الزوجية، والذي تتضح نتيجته في الجدول رقم (١٩) أعلاه، حيث أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وقد بلغ معامل الارتباط (- ٠,٢٩٧). أما عن علاقة كل محور من محاور مقياس محدثات الأزمة بمقياس السعادة الزوجية، فقد أسفرت النتائج عما يلي:

« عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأسباب المهنية والسعادة الزوجية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة العثمان Al-Othman (2012)، إلا أنها تختلف مع دراسة البقمي (٢٠٠٤)، ودراسة سيرنيفاسان Srinivasan (2010). والذي قد يعزى إما لمهارة الأفراد في الفصل بين حياتهما الشخصية والمهنية، أو عدم إعطاء الضغوط المهنية حيزاً كبيراً في علاقة الزوجين ببعضهما؛ أي أن الزوجان لا يتشاركان القصص والأخبار المتعلقة بوظيفتهما.

« عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأسباب الصدمية والسعادة الزوجية، ولعل ذلك يرجع إلى نفس السبب الذي احتلت فيه هذه الأسباب ترتيباً متأخراً في أكثر الأسباب تأثيراً على أزمة منتصف العمر، وهو الصبر والاحتساب.

« وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الأسباب النفسية والسعادة الزوجية. وتتفق هذه النتيجة مع كافة الدراسات المدرجة وهي دراسة عبدالمعطي (٢٠٠٤)، ودراسة سمكري (٢٠٠٩)، ودراسة بليمهوب Belmioub (2010)، ودراسة سميث وآخرون Smith et al. (2012). والذي يعزى إلى أهمية الجوانب النفسية والاستقرار النفسي بشكل خاص في السعادة الزوجية.

« وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الأسباب الاجتماعية والسعادة الزوجية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الخرغان (٢٠١٠)، إلا أنها تختلف مع دراسة العمران (٢٠٠٧). أيضاً أثبتت بعض الدراسات كدراسة كل من تاكازاوا وآخرون Takizawa et al. (2006)، ومحمود (٢٠٠٨)، وانتاراكمبينج وتبونجبكدي Intarakambang & Tbongpukdee (2010)، وماكفادين وراوسون سوان McFadden & Rawson Swan (2012) على ارتباط الجوانب الاجتماعية بالضغوط والمشكلات في منتصف العمر والذي يؤثر بدوره على السعادة الزوجية لارتباط الأخيرين معاً. وتشير هذه النتيجة إلى أهمية الدعم الأسري والاجتماعي والأخلاء بشكل عام لمواجهة كافة المشكلات ومنها المشكلات الزوجية، والذي يتضح بشكل أكبر في اتخاذ جل في علاه خليلاً، حيث يقول / ﴿واتخذ الله إبراهيم خليلاً﴾ (النساء: ١٢٥).

« وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الأسباب الفسيولوجية والسعادة الزوجية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من كوادريو Quadrio

(1986)، والعمران (٢٠٠٧)، وميتشل Mitchell (2010)، والعثمان Al-Othman (2012)، كما توصلت روسي Rossi (1980) في دراستها إلى أهمية هذا الجانب في التغيرات التي تطرأ على الأفراد في منتصف العمر. وقد يعزى ذلك إلى رغبة الأفراد الفطرية بالتحلي بالجمال والصحة واللياقة، حيث تشكل مرحلة منتصف العمر أول التغيرات الفسيولوجية العكسية في حياتهم، والتي يترتب عليها اضطرابات تنال الجوانب الأخرى، خاصة لدى الأنثى التي تطمح في الإبقاء على إعجاب زوجها بها في ظل الانفتاح الإعلامي الذي يمثل أحد أبرز التهديدات بالنسبة إليها.

◀ وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الأسباب الأسرية والسعادة الزوجية، والذي يعزى إلى اختلاط الأدوار والمسئوليات وتعددتها، في مجتمع يغلب عليه الفوضوية وعدم ترتيب الأولويات، كما أن لاستقلال الأبناء دور في زيادة وقت الفراغ والذي يزيد من تصادم الزوجين وبالتالي مشكلاتهما.

#### • الخاتمة والتوصيات :

لقد غفلت البيئة العربية عن الدراسات التي تتعلق بمرحلة منتصف العمر، على الرغم من إدراك العامة لوجود مشكلات تتعلق بها، وعلى الرغم من كونها إحدى المراحل الحرجة في حياة الأفراد. وقد يرجع ذلك إلى توجه غالبية الباحثين نحو الاعتقاد بأنها مرحلة الاتزان الانفعالي والاستقرار والنضج. ولعل الحال كان كذلك، إلا أن عصر الانفتاح زاد من هذه المشكلات في كمها وكيفها، حتى أصبحت حديث المجالس والصحف. ويكمن الحرج في هذه المرحلة في جمعها بين نقيضين، فمن جهة هي مرحلة بلوغ الأشد والاتزان والنضج، ومن جهة أخرى هي مرحلة الاضطرابات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية. وقد يميل البعض نحو الجهة الأولى وهم ممن يجتازون هذه المرحلة بسلام ورضا، والبعض الآخر قد يميل إلى الجهة الأخرى أو قد يجمع بين النقيضين مما قد يوقعه في شباك أزمة المرحلة، التي تظهر على شكل سلوكيات غير مقبولة للمجتمع. وعلى الرغم من أن أزمة منتصف العمر في جوهرها واحدة إلا أنها تختلف في ملامحها ورد فعلها بين الذكور والإناث. وتؤثر أزمة منتصف العمر على السعادة الزوجية، حيث أكد هذا البحث إلى جانب الكثير من الأبحاث على أن للأزمة دوراً في تغيير قوة العلاقة الزوجية وتدني مستواها، والذي يرجع حسب ما أسفرت عنه النتائج إلى التغيرات والاضطرابات التي تطرأ على الأفراد أثناء مرورهم بها.

ومن جملة النتائج التي أسفرت عنها البحث، وفي ضوء جوانب النقص التي تم رصدها، تم الخروج بمجموعة من التوصيات قد تساعد في خدمة الفرد - ذكراً كان أو أنثى - سواء كان أباً أو معلماً أو زوجاً، مما قد ينعكس إيجاباً على كافة شرائحه، وهي:

◀ تثقيف المجتمع بالتغيرات التي تطرأ على الفرد خاصة والعلاقة الزوجية عامة عبر مراحل الحياة، لمواجهة جميع الاحتمالات الممكنة في المستقبل.

◀ عمل برامج إرشادية للأفراد في منتصف العمر، تؤهلهم لتجاوز عقبات المرحلة قبل الدخول فيها.

- « عمل برامج إرشادية وقائية وعلاجية تتناول العلاقة الزوجية للأفراد في منتصف العمر، على غرار البرامج المتعددة للمقبلين على الزواج.
  - « إقامة برامج تتضمن توعية كلا الزوجين بحاجات الآخر، وضرورة الشعور به بدلاً من التركيز على مشكلاته فقط.
  - « تكثيف جلسات الاستشارات الزوجية لحل المشكلات العالقة بين الزوجين أولاً بأول، قبل أن تصل إلى الحد الذي ينقطع فيه الأمل.
  - « زيادة عدد البرامج المتعلقة بالتحقيق الجنسي لكلا الزوجين، لما لها من أثر إيجابي على الحياة الزوجية.
  - « تأسيس برامج إرشادية علاجية خاصة بالأرامل، وزيادة الدراسات المتعلقة بهم.
  - « اهتمام المؤسسة المعنية بالمطلقات ودعمهن معنوياً ومادياً، وتيسير سبل العيش الرغيد لهن، وتوفير فرص وظيفية لهن خاصة إن كن منجيات وغير عاملات.
- المراجع :

• القرآن الكريم :

- أبو أسعد، أحمد عبداللطيف (٢٠٠٥). أثر التكيف الزوجي في التكيف النفسي وتلبية الحاجات النفسية الأساسية لدى الأبناء. رسالة دكتوراه، عمان، الجامعة الأردنية: كلية الدراسات العليا.
- أبو أسعد، أحمد عبداللطيف (٢٠٠٧). أثر وجود الأطفال وعددهم والمستوى الاقتصادي في الشعور بالتفاوت والرضا الزوجي. مجلة كلية التربية، العدد ٣١، الجزء ٣. القاهرة: جامعة عين شمس.
- أبو أسعد، أحمد عبداللطيف (٢٠١٠). علم نفس الشخصية. الأردن: عالم الكتب الحديث.
- أبو أسعد، أحمد؛ والشمال، فايزة (٢٠١٢). التكيف الزوجي. الجيزة: دار الراية.
- أحمد، إيمان شعبان (٢٠٠٩). إدارة موارد الأسرة للزوجة العاملة عند سن اليأس وعلاقته بالمساندة الاجتماعية. المؤتمر السنوي (الدولي الأول - العربي الرابع): الاعتماد الأكاديمي لمؤسسات وبرامج التعليم العالي النوعي في مصر والعالم العربي "الواقع والمأمول"، المجلد ٢. المنصورة، جامعة المنصورة: كلية التربية النوعية.
- آل سعود، الجوهرة سعود عبدالعزيز (٢٠١١). دور الخدمة الاجتماعية مع حالات العنف الأسري ضد المرأة في محاكم الأسرة بمدينة الرياض. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، العدد ٣٠، الجزء ٥. حلوان، جامعة حلوان: كلية الخدمة الاجتماعية.
- ألين، بيم (ترجمة: كفاي، علاء؛ والنيال، مایسة؛ وسالم، سهير) (٢٠١٠). نظريات الشخصية: الإرتقاء - النمو - التنوع. عمان: دار الفكر.
- بادويلان، أحمد بن سالم (٢٠٠٧). الطريق للسعادة الزوجية (م ٣). الرياض: دار الحضارة.
- باشا، شيماء عزت مصطفى (٢٠١٠). عزو الأسباب، التفاؤل - التشاؤم: متغيرات معدلة في العلاقة بين الضغوط والرضا الزوجي. رسالة دكتوراه، حلوان، جامعة حلوان: كلية الآداب.
- البقمي، نورة سعد (٢٠٠٤). العلاقة بين ضغوط العمل والتوافق الزوجي لدى الزوجات العاملات. رسالة ماجستير، الرياض، جامعة الملك سعود: كلية التربية.
- البلهان، عيسى محمد؛ والناصر، فهد عبدالرحمن (٢٠٠٧). مقومات السعادة الزوجية كما يدركها الشباب الكويتيون. حوثيات الآداب والعلوم الاجتماعية، الحولية ٢٧، الرسالة ٢٥٦. الكويت، جامعة الكويت: مجلس النشر العلمي.
- بليمهوب، كلثوم (٢٠١٢). الاستقرار الزوجي: دراسة في سيكولوجية الزواج. شبكة العلوم النفسية العربية: سلسلة الكتاب الإلكتروني، العدد ٢٤. استرجعت بتاريخ ٢٠١٣/١/٢ من موقع: <http://www.arabpsynet.com/apneBooks/index.eBooks.htm>



- ١- بهاء الدين، دعاء (٢٠١٢). زوجات يحددن ملامح "ياس الرجال": عصبية وإحباط نفسي وضعف جنسي. صحيفة سبق الإلكترونية، ٢٠ يناير ٢٠١٢، استرجعت بتاريخ ٢٠١٢/٠٣/١٣ من موقع: <http://sabq.org/8WPo5d>.
- ٢- بيطار، هيفاء (٢٠٠٩). مرحلة منتصف العمر: هل هي بداية النهاية أو نهاية البداية؟ صحيفة العرب، لندن، العدد ٨٣٤٤، ١ ديسمبر ٢٠٠٩، السنة ٣٢.
- ٣- جابر، جابر عبدالحميد: وكفاية، علاء الدين (١٩٩٢). معجم علم النفس والطب النفسي: الجزء الخامس. القاهرة: دار النهضة العربية.
- ٤- الجابر، مريم (٢٠١٠). أزمة منتصف العمر.. «أم العيال» خائفة والرجل «عينه زايغة». جريدة الرياض، العدد ١٥٤٨٩، ٢٠ نوفمبر ٢٠١٠، استرجعت بتاريخ ٢٠١٢/٣/١٣ من موقع: <http://riv.cc/578413>.
- ٥- جامع، محمد نبيل (٢٠١٠). علم الاجتماع الأسري وتحليل التوافق الزوجي والعنف الأسري. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- ٦- جعفر، غسان (٢٠٠٧). سن اليأس عند المرأة والرجل: الموارض، الأمراض، العلاج، الوقاية. بيروت: رشاد برس.
- ٧- الجهني، سميرة سالم عباد (٢٠٠٨). عدم الاستقرار الأسري في المجتمع السعودي وعلاقته بإدراك الزوجين للمسئوليات الأسرية: دراسة مقارنة. رسالة ماجستير، مكة المكرمة، جامعة أم القرى: كلية التربية.
- ٨- الحربي، نايف محمد: وعبدالعطى، حسن مصطفى (٢٠١١). التفكك الأسري وأثره على شخصية الأبناء ومشكلاتهم السلوكية والانفعالية. المدينة المنورة: مكتبة دار الزمان.
- ٩- الحسيني، فريال عبدالسلام (٢٠٠٢). دراسة نفسية لأزمة منتصف العمر وعلاقتها بممارسة النشاط الرياضي والتغذية المعرفية. رسالة ماجستير، القاهرة، جامعة عين شمس.
- ١٠- الخربوش، لولوة، إدارة التربية والتعليم بالمدينة المنورة (إدارة شؤون المعلمات) (٢٠١٣)، اتصال شخصي.
- ١١- الخرعان، هيا بنت إبراهيم بن عبدالعزيز الخرعان (٢٠١٠). الرضا الزوجي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من الطالبات المتزوجات بجامعة أم القرى. رسالة ماجستير، مكة المكرمة، جامعة أم القرى: كلية التربية.
- ١٢- الخطيب، سلوى عبدالحميد (٢٠٠٧). نظرة في علم الاجتماع الأسري. الرياض: مكتبة الشقري.
- ١٣- الخطيب، سلوى عبدالحميد (٢٠٠٩). التغيرات الاجتماعية وأثرها على ارتفاع معدلات الطلاق في المملكة من وجهة نظر المرأة السعودية. مجلة جامعة الملك عبدالعزيز: الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد ١٧، العدد ١، جدة، جامعة الملك عبدالعزيز: كلية الآداب والعلوم الإنسانية.
- ١٤- خليل، مدحت (٢٠١٢). ثقافتك الجنسية مفتاح السعادة الزوجية. القاهرة: الدار المصرية للكتاب.
- ١٥- الخولي، سناء حسنين (٢٠١١). الأسرة والحياة العائلية. عمان: دار المسيرة.
- ١٦- الذبياني، سامي، إدارة التربية والتعليم بالمدينة المنورة (إدارة شؤون المعلمين) (٢٠١٣)، اتصال شخصي.
- ١٧- ربيع، هبة بهي الدين: وحبيب، نشوى زكي (٢٠٠٩). بعض السمات الشخصية والديمجرافية المنبئة بالخيانة الزوجية عبر الانترنت. مجلة دراسات عربية في علم النفس (ASEP)، المجلد ٨، العدد ٢، القاهرة، رابطة التربويين العرب.
- ١٨- رياض، سعد (٢٠٠٦). أزمة منتصف العمر من الشباب إلى سن اليأس: الجزء الخامس. المنصورة: دار الكلمة.
- ١٩- الزراد، فيصل محمد (٢٠٠٣). أزمة منتصف العمر حقيقة أم وهم. الثقافة النفسية المتخصصة: السمعة وعلاجها النفسي، المجلد ١٤، العدد ٥٣، لبنان، مركز الدراسات النفسية والنفسية الجسدية.

- الزعبي، أحمد محمد (٢٠٠٩). العنف الأسري وآثاره على شخصية الآباء والأبناء. مجلة التربية، العدد ١٦٨. قطر، اللجنة الوطنية للتربية والثقافة والعلوم.
- زهران، حامد عبدالسلام (١٢٠٠٥). علم نفس النمو (ط ٦). القاهرة: عالم الكتب.
- زهران، حامد عبدالسلام (٢٠٠٥ ب). الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط ٤). القاهرة: عالم الكتب.
- الزهراني، نجمة عبدالله محمد (٢٠٠٥). النمو النفس- اجتماعي وفق نظرية أريكسون وعلاقته بالتوافق والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف. رسالة ماجستير، مكة المكرمة، جامعة أم القرى: كلية التربية.
- سليمان، سناء (٢٠٠٦). أزمة منتصف العمر لدى المرأة والرجل بين اليأس والأمل. القاهرة: عالم الكتب.
- سليمان، سناء (٢٠١٢). الطلاق: بين الإباحة والصبر والخطر والفدر. القاهرة: عالم الكتب.
- سمكري، أزهار ياسين (٢٠٠٩). الرضا الزوجي وأثره على بعض جوانب الصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية لدى عينة من المتزوجات في منطقة مكة المكرمة. رسالة ماجستير، مكة المكرمة، جامعة أم القرى: كلية التربية.
- سميت، باربرا (ترجمة: الخفش، سامح وديع؛ سليط، محمد صبري) (٢٠٠٩). سيكولوجية الجنس والنوع. عمان: دار الفكر.
- السيد، عزيزة محمد (٢٠٠١). منتصف العمر لدى المرأة والعلاقات الأسرية. المؤتمر السنوي الثامن لمركز الإرشاد النفسي: الأسرة في القرن ٢١، المجلد ٢. القاهرة، جامعة عين شمس.
- الشراي، سلام نجم الدين (٢٠١٢). لماذا يفكر رجل الأربعين بالزواج بأخرى؟ مركز التنمية الأسرية بالرياض: إرشاد. استرجعت بتاريخ ١٨ / ١ / ٢٠١٣ من موقع: <http://www.ershad.info/post.php?id=111&partid=26>.
- الشوريجي، أبو المجد إبراهيم؛ والحري، نايف محمد (٢٠١١). نمذجة العلاقات السببية بين مساندة عضو هيئة التدريس لأسئلة الطلاب وسمات الشخصية والمشاركة في المحاضرة لدى طلاب كلية التربية بجامعة طيبة. دراسات تربوية ونفسية، العدد ٧٢. الزقازيق، جامعة الزقازيق: كلية التربية.
- الشيخ، فضل المولى عبد الرضا؛ وعطا الله، صلاح الدين فرح (٢٠٠٩). أساليب مواجهة أزمة الهوية لدى طلبة الجامعات. شؤون اجتماعية، العدد ١٠٢. الشارقة، جمعية الاجتماعيين والجامعة الأمريكية.
- صادق، أمال؛ وأبو حطب فؤاد (١٩٩٨). نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين (ط ٤). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الصويان، نورة عبدالله (٢٠٠٩). اضطرابات الوسط الأسري وعلاقتها بانحراف الفتيات في المجتمع الأسري. رسالة دكتوراه، الرياض، جامعة الإمام محمد بن سعود: كلية العلوم الاجتماعية.
- عبد الرحمن، على إسماعيل (٢٠٠٨). الطب النفسي بين القديم والحديث. المنصورة: دار اليقين.
- عبد الغنى، رباب رشاد حسين (٢٠٠٩). أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة. رسالة ماجستير، مكة المكرمة، جامعة أم القرى: كلية التربية.
- عبد المعطى، حسن مصطفى (٢٠٠٤). المناخ الأسري وشخصية الأبناء. القاهرة: دار القاهرة.
- العبدللى، نورية محمد طيب عبدالله (٢٠٠٧). صعوبات التعبير العاطفى والرضا الزوجي عند الإناث في ضوء بعض المتغيرات بدولة الإمارات. رسالة ماجستير، إربد، جامعة اليرموك: كلية التربية.
- علاونة، شفيق فلاح (٢٠١٢). سيكولوجية التطور الإنسانى من الطفولة إلى الرشد. عمان: دار المسيرة.

- العمران، هناء عبدالرحمن إبراهيم (٢٠٠٧). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى عينة من طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. رسالة ماجستير، الرياض، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية: كلية العلوم الاجتماعية.
- العيسوي، رحاب (٢٠٠٣). التفاعل الزوجي والفروق في أساليب التفاعل الزواجي في مرحلة منتصف العمر بين الأزواج والزوجات المنجيبين وغير المنجيبين. رسالة ماجستير، القاهرة، جامعة عين شمس: كلية الآداب.
- عيسى، إنعام محمد (٢٠٠٨). التوافق والاتوافق. بيروت: عالم الكتب.
- الغامدي، حسين عبدالفتاح (٢٠١٠ أ). مقياس النمو النفس- اجتماعي: مقياس لتقييم طبيعة حل أزمات النمو وفق نظرية أريكسون. الرياض، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية: مركز الدراسات والبحوث.
- الغامدي، حسين عبدالفتاح (٢٠١٠ ب). مقياس فاعليات الأنا: مقياس لتقييم نمو فاعليات الأنا من منظور أريك أريكسون. الرياض، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية: مركز الدراسات والبحوث.
- الغامدي، محمد سعيد محمد (٢٠٠٩). التكيف الاجتماعي والاقتصادي والنفس للمرأة السعودية المطلقة في محافظة جدة. مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية، المجلد ١، العدد ٢. مكة المكرمة، جامعة أم القرى.
- الفصيل، أسامة (٢٠١١). كل الوطن تفتح ملف أزمة منتصف العمر لدى الرجال والنساء. كل الوطن، ٢٤ نوفمبر ٢٠١١، استرجعت بتاريخ ٢٠١٢/٠٣/١٣ من موقع: <http://goo.gl/eOZZu>.
- قازان، عبدالله محمد (٢٠٠٥). إدمان المخدرات والتفكك الأسري: دراسة سوسيولوجية. عمان: دارالحامد.
- القشعان، حمود فهد (٢٠٠٨). مدى الارتباط بين التدين والرضا الزواجي ومدى تأثير بعض المتغيرات في كل منهما: دراسة ميدانية مقارنة بين الذكور والإناث في المجتمع الكويتي. دراسات الطفولة، المجلد ١١، العدد ٣٩. القاهرة، معهد الدراسات العليا للطفولة.
- القطاء، سها محمد (٢٠٠٩). منهج القرآن الكريم في تحقيق السعادة الزوجية: دراسة موضوعية. رسالة ماجستير، غزة، الجامعة الإسلامية: كلية أصول الدين.
- قناوي، جعفر (٢٠٠٤). سن اليأس للرجل والمرأة. الجيزة: هلا للنشر والتوزيع.
- كفاي، علاء الدين (٢٠٠٢). التوافق سر السعادة الزوجية. الثقافة النفسية المتخصصة: سيكولوجية الأزمات، المجلد ١٣، العدد ٤٩. لبنان، مركز الدراسات النفسية والنفسية الجسدية.
- لوشان، إيدا (ترجمة: صبري، سهير) (١٩٩٧). أزمة منتصف العمر الرائعة. القاهرة: دار شرقيات.
- المجنوني، سلوى عبدالمحسن عبدالله (٢٠١٠). تشكل هوية الأنا وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى. دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)، المجلد ٤، العدد ٣. القاهرة، رابطة التربويين العرب.
- محمود، إجلال فاروق (٢٠٠٨). أزمة منتصف العمر: المحدثات، الأعراض المصاحبة، عمليات التحمل والمواجهة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ١٨، العدد ٥٩. القاهرة: الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- المطوع، جاسم (٢٠١٣ أ). السعادة الزوجية. استرجعت بتاريخ ١٨ / ١ / ٢٠١٣ من موقع: <https://twitter.com/drjasem/status/291454980089602049>.
- المطوع، جاسم (٢٠١٣ ب). منتصف العمر .. أزمة أم نعمة! جريدة اليوم السعودية، ٢٢ فبراير ٢٠١٣. استرجعت بتاريخ ٢٢ / ٢ / ٢٠١٣ من موقع: <http://www.alyaum.com/News/art/71455.html>.
- المضي، عمر عبدالرحمن (١٩٩٥). أزمة منتصف العمر: مقارنة عمرية على عينة من المجتمع السعودي. حولية كلية التربية، العدد ١٢. الدوحة، جامعة قطر.

- المهدي، محمد (٢٠١٣). بهدوء: أزمة منتصف العمر عند المرأة. استرجعت بتاريخ ٢٠١٣/١/١٢ من موقع: <http://www.youtube.com/watch?v=Punn2KTESxs>.
- الننيال، ماييسة أحمد (٢٠٠٨). أزمة منتصف العمر: دراسة مقارنة عبر مرحلة الرشد. الأسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- اليعقوبي، نجوى (٢٠٠٧). السعادة والاكتئاب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب الجامعة اللبنانيين. دراسات عربية في علم النفس، المجلد ٥، العدد ٤. القاهرة، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- Adler, B., Jr. (2007). **Boys and Their Toys: Understanding Men by Understanding Their Relationship with Gadgets**. New York: AMACOM.
- Aldwin, C. M. & Levenson, M. R. (2001). Stress, coping, and health at mid- life: A developmental perspective. In M. E. Lachman (Ed.), **The Handbook of Midlife** (pp. 188-214). New York: Wiley.
- Almeida, D. M. & Horn, M. C. (2004). Is Daily Life More Stressful During Middle Adulthood? In O. G. Brim; C. D. Ryff & R. C. Kessler (Eds.), **How Healthy Are We? A National Study of Well-Being at Mid-Life** (pp. 425-451). Chicago: University of Chicago Press.
- Al-Othman, H. M. (2012). Marital Happiness of Married Couples in the U.A.E Society: A Sample from Sharjah. **Asian Social Science**, 8 (4). pp. 217-224.
- Amato, P. R. (2007). Studying Marriage and Commitment with Survey Data. In S. L. Hofferth & L. M. Casper (Eds.), **Handbook of Measurement Issues in Family Research** (pp. 53-66). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Amato, P. R., Booth, A., Johnson, D. R. & Rogers, S. J. (2007). **Alone Together: How Marriage in America Is Changing**. Cambridge: Harvard University Press.
- Andersen, M. L. & Taylor, H. F. (2008). **Sociology: Understanding a Diverse Society** (4th ed.). Belmont: Wadsworth.
- Anderson, J. R., Van Ryzin, M. J. & Doherty, W. J. (2010). Developmental Trajectories of Marital Happiness in Continuously Married Individuals. **Journal of Family Psychology**, 24 (5), pp. 587-596.
- Anderson, M., Goodman, J., & Schlossberg, N. (2012). **Counseling Adults in Transition : Linking Practice with Theory** (4th ed.). New York: Springer.
- Arpanantikul, M. (2004). Midlife experiences of Thai women. **JAN: Journal of Advanced Nursing**, 47 (1), pp. 49-56.
- Arterburn, S. & Shore, J. (2008). **Midlife Manual for Men: Finding Significance in the Second Half**. Bloomington: Bethany House.
- Belmioub, Keltoum (2010). Factors Contributing in Marital Stability. **Arabpsynet Journal**, 25-26, pp. 168-173. Retrieved ,

Jan. 31, 2013, from: [www.arabpsynet.com/apn.journal/apnJ25-26/apnJ25-26.pdf](http://www.arabpsynet.com/apn.journal/apnJ25-26/apnJ25-26.pdf).

- Bertini, K. (2011). **Strength for the Sandwich Generation**. California: Praeger.
- Birditt, K. S., Hope, S., Brown, E. & Orbuch, T. (2012). Developmental Trajectories of Marital Happiness Over 16 Years. **Research in Human Development**, 9 (2), pp. 126-144.
- Boston, G. (2005). Midlife: Change is in ; Women look for happiness in new ways of expression. **Washington Times**, Washington, D.C., D01, Oct. 9 2005.
- Bramlett, M. & Mosher, W. (2002). **Vital Health Statistics, 23 (22): Cohabitation, Marriage, Divorce, and Remarriage in the United States**. Hyattsville: CDC, National Center for Health Statistics.
- Braverman, S. & Paris, J. (1993). The Male Mid-Life Crisis in the Grown-Up Resilient Child. **Psychotherapy**, 30 (4). pp. 651-657.
- Brim, O. G., Ryff, C. D. & Kessler, R. C. (2004). The MIDUS National Survey: An Overview. In O. G. Brim; C. D. Ryff & R. C. Kessler (Eds.), **How Healthy Are We? A national study of well-being at mid-life** (pp. 1-34). Chicago: University of Chicago Press.
- Brym, R. J. & Lie, J. (2010). **Sociology: Your Compass for a New World (2nd ed.)**. Belmont: Wadsworth.
- Carr, D (2005). The psychological consequences of midlife men's social comparisons with their young adult sons. **Journal of Marriage and Family**, 67 (1), pp. 240-250.
- Cavaglion, G. (2010). A Jungian Interpretation of Sexual Addiction: A Case Study of Mid-Life Crisis. **Sexual Addiction & Compulsivity**, 17, pp. 185-209.
- Cavanaugh, J. C. & Blanchard-Fields, F. (2011). **Adult Development and Aging (6th ed.)**. Belmont: Wadsworth.
- Chandra, P. (2011). Is midlife crisis for real? **Prevention India**, New Delhi, Jun. 2011, pp. 18.
- Collin, A. (1979). 'Mid-life crisis' and its implications in counseling. **British Journal of Guidance & Counseling**, 7 (2), pp. 144-152.
- **Comfort, A. (1980). Practice of Geriatric Psychiatry. New York: Elsevier.**
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-being: Happy and Unhappy People. **Journal of Personality and Social Psychology**, 38, pp. 668-678.
- Costa, P. T., Jr., McCrae, R. R., Zonderman, A. B., Barbano, H. E., Lebowitz, B & Larson, D. (1986). Cross-Sectional Studies of Personality in a National Sample: 2. Stability in Neuroticism,

- Extraversion, and Openness. **Psychology and Aging**, 1, pp. 144-149.
- Craig, S (2012). **The 6 Husbands Every Wife Should Have: How couples Who change together stay together**. New York: Simon & Schuster.
  - Erikson, E. H. (1964). **Insight and Responsibility**. New York: Norton.
  - Erikson, E. H. (1968). **Identity: Youth and Crisis**. New York: Norton.
  - Erikson, E. H. (1980). **Identity and the Life Cycle**. New York: Norton.
  - Erikson, E. H. (1982). **The Life Cycle Completed**. New York: Norton.
  - Evans, P (2008). Midlife metamorphosis. **The Qualitative Report**, 13 (1), pp. 78-99.
  - Farrell, M. & Rosenberg, S. (1981). **Men at Mid-life: Patterns of Development in Middle-age Men**. Dover: Auburn House.
  - Fincham, F. D. (2009). Marital happiness. In S. J. Lopez (Ed.), **The Encyclopedia of Positive Psychology (Vol. 2)** (p. 594-599). New York: John Wiley.
  - Franzoi, S. L. (2011). **Psychology: A Discovery Experience**. Mason: South-Western Cengage Learning.
  - Freund, A. M. & Ritter, J. O. (2009). Midlife crisis: A debate. **Gerontology**, 55, pp. 582-591.
  - Gaudette, P. & Courter, G. (2011). **How to Survive Your Husband's Midlife Crisis (2nd ed.)**. Lecanto: Home & Leisure Publishing
  - Gould, R. L. (1972). The Phases of Adult Life: A Study in Developmental Psychology. **The American Journal of Psychiatry**, 129 (5), pp. 521-531.
  - Gould, R. L. (1978). **Transformations: Growth and Change in Adult Life**. New York: Simon and Schuster.
  - Gutmann, D. (1976). Individual adaptation in the middle years: Developmental Issues in the masculine mid-life crisis. **Journal of Geriatric Psychiatry**, 9 (1), pp. 41-59.
  - Harvey, P. R. (2008). **The Investigation of Voluntarily Childless Married Couples and Marital Satisfaction**. Master Thesis, Edmond, University of Central Oklahoma.
  - Hedberg, A. G. (2010). **Forms for the Therapist: practical resources for the mental health professional**. Waltham: Academic Press.
  - Hedlund, B. & Ebersole, P. (1983). A Test of Levinson's Mid-Life Re-Evaluation. **The Journal of Genetic Psychology**, 143, pp. 189-192.

- Hermans, H. J. M. & Oles, P. K. (1999). Midlife Crisis in Men: Affective Organization of Personal Meanings. **Human Relation**, 52, pp. 1403-1426.
- Huffman, S. B., Myers, J. E, Tingle, L. R. & Bond, L. A (2005). Menopause symptoms and attitudes of African American women: Closing the knowledge gap and expanding opportunities for counseling. **Journal of Counseling & Development**, 83, pp. 48-56.
- Intarakambang, U. & Tbongpukdee, T. (2010). Effects of Self Managing Life Crisis Based on the Oriental towards Life Crisis and Well-being of Married Women. **International Journal of Psychological Studies**, 2 (2), pp. 170-178.
- Jaques, E. (1965). Death and the mid-life crisis. **The International Journal of Psycho-Analysis**, 46, pp. 502-514.
- Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G. & Kroeger, R. A. (2008). Marital Happiness and Psychological Well-Being Across the Life Course. **Family Relations**, 57 (2), pp. 211-226.
- Katchadourian, H. A. (1978). Medical Perspectives on Adulthood. In E. H. Erikson (Ed.), **Adulthood** (pp. 33- 60). New York: Norton.
- Kimmel, M. S. & Arosen, A. (2004). **Men & Masculinities: A Social, Cultural, and Historical Encyclopedia (Vol. 1: A-J)**. Santa Barbara: ABC-CLIO.
- Kowalczyk, R., Nowosielski, K., Folwarczny, W., Szpak, R. & Skrzypulec, V. (2008). Influence of partner on alleviation of menopause symptoms in women - preliminary questionnaire study. **Sexologies**, 17, Supplement 1, pp. S151.
- Lachman, M. E. (2004). Development in Midlife. **Annual Review of Psychology**, 55, pp. 305-331.
- Lachman, M. E., & Bertrand, R. B. (2001). Personality and the self in midlife. In M. E. Lachman (Ed.), **The Handbook of Midlife** (pp. 279-309). New York: Wiley.
- Lear, M. W. (1973). Is There a Male Menopause? **The New York Times**. New York, 28 Jan. 1973.
- Levinson, D. (1977). The mid-life transition: A period in adult psychosocial development. **Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes**, 40 (2), pp. 99-112.
- Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. H. & McKee, B. (1978). **The Seasons of a Man's Life**. New York: Ballantine Books.

- Lowenthal, M. F. & Chiriboga, D. (1972). Transition to the Empty Nest: Crisis, Challenge or Relief? Arch Gen Psychiatry, 26 (1), pp. 8-14.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego identity status. Journal of Personality and Social Psychology, 3 (5), pp. 551-558.
- Marcia, J. E. (1967). Ego identity status: Relationship to change in self-esteem, "general maladjustment," and authoritarianism. Journal of Personality, 35 (1), pp. 118-133.
- Marcia, J. E. (1988). Common processes underlying ego identity, cognitive/moral development, and individuation. In D. K. Lapsley & F. C. Power (Eds.), Self, Ego, and Identity: Integrative Approaches (pp. 211-225). New York: Springer-Verlag.
- McFadden, J. R. & Rawson Swan, K. T. (2012). Women during midlife: Is it transition or crisis?. Family & Consumer Sciences Research Journal, 40 (3), pp. 313-325.
- Menon, U. (2001). Middle Adulthood in Cultural Perspective: The imagined and the experienced in three cultures. In M. E. Lachman (Ed.), The Handbook of Midlife (pp. 40-74). New York: Wiley.
- Mitchell, B. A. (2010). Midlife marital happiness and ethnic culture: a life course perspective. Journal of Comparative Family Studies, 41 (1), pp 167-183.
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. Journal of Personality & Social Psychology, 75, pp. 1333-1349.
- O'Connor, D. & Wolfe, D. M. (1991). From crisis to growth at midlife: Changes in personal paradigm. Journal of Organizational Behavior, 12, pp. 323-340.
- Oles, P. K. (1999). Towards a Psychological Model of Midlife Crisis. Psychological Reports, 84, pp. 1059-1069.
- Quadrio, C. (1968). Education Update: The Middle Years. The Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 7 (1), pp. 33-37.
- Robbins, A. & Wilner, A. (2001). Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.
- Rosenberg, S. D. & Farrell, M. P. (1976). Identity and Crisis I Middle Aged men. International journal of Aging and Human Development, 7 (2), pp. 153-170.



- Rosenberg, S. D., Rosenberg, H. J. & Farrell, M. P. (1999). The Midlife Crisis Revisited. In S. L. Willis & J. D. Reid (Eds.), Life in the Middle: Psychological and Social development in middle age (pp. 47- 73). San Diego: Academic Press.
- Rossi, A. S. (1980). Life-Span Theories and Women's Lives. Signs, 6 (1), pp. 4-32.
- Schalin, L. (1985). On the Normal and Pathological Middle-age Crisis: Erich Maria Remarque, a lost survivor. The Scandinavian Psychoanalytic Review, 8, pp. 115-139.
- Shanahan, M. J. & Pychyl, T. I. (2007). An ego identity perspective on volitional action: Identity status, agency, and procrastination. Personality and Individual Differences, 43 (4), pp. 901-911.
- Shek, D. T. L. (1996). Midlife crisis in Chinese men and women. Journal of Psychology, 130 (1), pp. 109-119.
- Smith, D. A., Breiding, M. J. Papp, L. M. (2012). Depressive Moods and Marital Happiness. Journal of Family Psychology, 26 (3), pp. 338-347.
- Sommers-Flanagan, J. & Sommers-Flanagan, R. (2012). Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, strategies, and techniques (2nd Ed). New York: Wiley.
- Srinivasan, P. (2010). The Relationship between Work Environment Stress and Marital Happiness among Software Professionals. Sunway Academic Journal, 7, pp. 105-118.
- Staudinger U. M & Bluck S (2001). A view on midlife development from life-span theory. In M. E. Lachman (Ed.), Handbook of Midlife Development (pp. 3-39). Hoboken: Wiley.
- Stone, J. B. (2008). Have a Great Midlife Crisis. Raleigh: Lulu.com.
- Takizawa, T., Kondo, T., Sakihara, S., Ariizumi, M., Watanabe, N. & Oyama, H. (2006). Stress buffering effects of social support on depressive symptoms in middle age: Reciprocity and community mental health. Psychiatry and Clinical Neurosciences, 60, pp. 652-661.
- Wahl, H., & Kruse, A. (2005). Historical Perspectives of Middle Age Within the Life Span. In S. L. Willis & M. Martin (Eds.), Middle Adulthood: A lifespan perspective (pp.3- 34). Thousand Oaks: Sage.
- Waskel, S. (1995). Temperament Types: Midlife Death Concerns, Demographics and Intensity of Crisis. Journal of Psychology, 129 (2), pp. 221-233.

- Weaver, Y. (2009). Mid-Life: A Time of Crisis or New Possibilities? Existential Analysis, 20 (1), pp. 69-78.
- Weiten, W., Loyd, M. A., Dunn, D. S. & Hammer, E. Y. (2009). Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century. Belmont: Wadsworth.
- Wells, W. D & Gubar, G. (1966). Life Cycle Concept in Marketing Research. Journal of Marketing Research, 3 (4), pp. 355- 363.
- Werner, A. A. (1939). The male climacteric. JAMA, 112 (15), pp. 1441-1443.
- Wethington, E. (2000). Expeting Stress: Americans and the Midlife Crisis. Motivation and Emotion, 24 (2), pp. 85-103.
- Wethington, E., Cooper, H. & Holmes, C. (1997). Turning Points in Midlife. In I. Gotlib & B. Wheaton (Eds.), Stress and Adversity over the Life Course: Trajectories and Turning Points (pp. 215-231). New York: Cambridge University Press.
- Wethington, E., Kessler, R. C. & Pixley, J. E. (2004). Turning Points in Adulthood. In O. G. Brim; C. D. Ryff & R. C. Kessler (Eds.), How Healthy Are We? A national study of well-being at mid-life (pp. 586-613). Chicago: University of Chicago Press.
- Wolfe, D., O'Connor, D. & Crary, M. (1990). Transformation of Life Structure and Personal Paradigm During the Midlife Transition. Human Relations, 43 (10), pp. 957- 973.
- Wong, L. P., Awang, H. & Jani, R. (2012). Crisis Perceptions, Experiences, Help-Seeking, and Needs Among Multi-Ethnic Malaysian Women. Women & Health, 52, pp. 804-819.
- Yount, D. (2010). Making a Success of Marriage: Planning for Happily Ever After. Lanham: Rowman & Littlefield.
- Zhang, L. (2010). Further investigating thinking styles and psychosocial development in the Chinese higher education context. Learning and Individual Differences, 20 (6), pp. 593-603.

